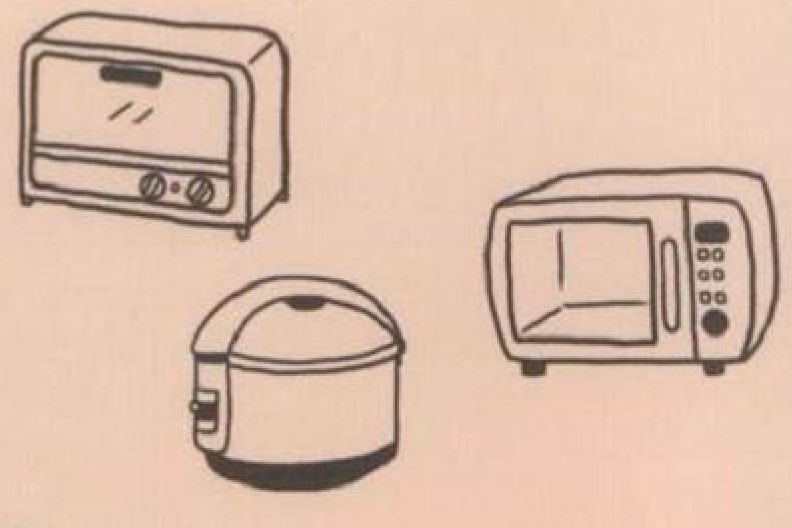
# 廚房神奇3寶



## 140道開心創意料理





金恩珠◎著

用電鍋來做蛋糕？
用微波爐來炒飯？
用烤箱來炸蝦？
善用廚房神奇三寶！
再次創造最高級的料理！



QMAG.org

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

# 廚房神奇三寶

## 140道開心創意料理



QMAG.org

# Prologue:

最近在我們生活的周邊出現了許多各式各樣便利的電器用品，雖然使用這些商品能夠輕鬆解決生活上的麻煩事，但是卻無法僅僅是因為便利，就將現成的商品給買回家吧！此舉不僅會造成經濟負擔，還會因為不常使用，最後堆在家裡變成「廢物」。因此，在購買商品前，一定要再次確認買得是家中必需品，然後充分利用產品多元化的功能，這樣才是明智之舉。

在我進行製作麵包和蛋糕之前，烤箱只是拿來收放一些不常使用的碗盤而已，但是當我開始做料理的時候，才了解到烤箱能夠做出美味的食物，是個很棒的家電；有些人可能連烤箱可以拿來烤麵包、蛋糕和餅乾都不知道吧！然而烤箱不只是可以拿來做飯，還可以拿來油炸和烘焙。麻煩的油炸食品只需要使用少許的油，就能夠輕鬆的完成。事實上，我在烤魚的時候，常常利用烤箱的功能，用烤箱烤出來的魚帶給我更大的滿足感，這一點大概是有使用過烤箱烤魚的人都有同樣的感受，只要多用點心，巧妙的使用烤箱，就能做出美味的料理。

再者，聽說有4000萬以上的家庭，都只有一個電鍋，雖然用電鍋來煮飯非常的方便，但是除此之外，還能做出許多各式料理。建議用電鍋來燉煮料理看看，只需設定適當的時間，不需要在一旁查看，把材料放進去就能安全的做出美味燉煮的料理，也能做出簡單的蛋糕，雖然跟烤箱烤出來的味道會有一點差別。最近新推出的電鍋功能升級，只需要按一個鍵就可以做出不同的料理，如果每天做一樣本書所教的電鍋料理，相信大家都會對電鍋另眼相看了。

放在冷凍庫裡面硬得像石頭般的白飯，利用微波爐加熱，只需2–3分鐘，一碗熱騰騰的白飯就能上桌。

微波爐通常都是用來熱飯和解凍肉類的，或是將冰冷的牛奶加熱，有

QMAG.org

時要做些簡便的料理，只需要按個快速鍵，就可以蒸蛋、蒸馬鈴薯，但是微波爐不只是可以拿來解凍和加熱的道具而已！如果能夠徹底的瞭解微波爐的微波方式，也能做出可以拿來招待客人的盛宴。

在小家庭或獨居者愈漸增加的情況下，比起其他小家電，微波爐更是適合拿來運用，只需要一兩分鐘，就可以煮出熱呼呼的飯及綜合燉煮，也具有更迅速的烤出成品的優點，微波爐的運用對獨居者來說，幫助很大。

其實，並不是一定要用烤箱才能做出蛋糕，飯也不是一定要用電鍋才煮得出來，微波爐也不是為了幾個簡單的機能而存在著，參考這本書，就能讓你打破對產品的偏見，並且充滿自信，覺得自己的家電什麼都能做得出來。

一邊運用烤箱、電鍋、微波爐來編寫書籍，也就消除對我所擁有的電子產品的偏見，用電鍋和微波爐來做飯，用電鍋來做香甜的蛋糕，我對用各種小家電所做出來的料理感到十分幸福，希望讀者們能感同身受。

感謝出版社給我出新書及學習的機會，也感謝先生能在百忙之中給予我幫助，將書中內容加以修飾；再者，由於工作忙碌，所以閒置網站一段時間，對關心網站的朋友們由衷的感謝，你們的鼓勵和關心，是我進步最大的動力。

金恩珠

QMAG.org

# Contents:

## Rice Cooker 電鍋：


010　Rice Cooker Story

**用電鍋做出最好吃的飯和粥**

012　營養豆芽菜飯
014　發芽糙米海鮮飯
016　干菜小魚乾炒飯
018　韭菜拌飯
019　韭菜煎餅
020　雞肉馬鈴薯蔬菜牛奶飯
022　地瓜牛肉飯
024　綜合菇類杏仁飯
026　白蘿蔔拌飯
028　拌飯壽司
030　明太子泡菜湯飯
032　東南亞風味蟹肉海鮮炒飯
034　南瓜粥
036　發芽糙米蔬菜粥

**用電鍋做出來的主菜及一品料理**

038　燉煮豬排
040　蜜汁烤豬肋排
042　蘑菇雜菜
044　燉醬牛肉
046　燉小馬鈴薯
047　燉鯖魚
048　韓式辣椒醬燉雞翅
050　燉堅果南瓜
052　清蒸淡菜四季豆腐
054　燉石榴醬牛排骨
056　馬鈴薯沙拉魷魚香腸
058　涼拌開心果櫛瓜
060　青椒燉煮秋刀魚
062　雞胸肉拌甜椒冷菜
064　雜菜燉雞
066　綜合八寶飯
08　紅酒醬牛排

**活用電鍋200%**

070　巧克力奶油蛋糕
072　黑砂糖芒果黑芝麻蛋糕
074　艾草糯米蛋糕
076　橘子醬
078　格雷伯爵戚風蛋糕
080　優格栗子蛋糕
082　焦糖起司蛋糕
084　蔬菜南瓜蒸糕

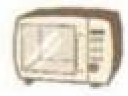






QMAG.org



# Microwave Oven 微波爐：


088 Microwave Oven Story

用微波爐做出熱騰騰的飯

092 蟹肉碗豆飯
093 碗豆&玉米粒炒蛋
094 咖哩蝦仁飯
096 培根&蔬菜燴飯
098 蘿蔔乾炒飯
100 紅豆飯
102 泡菜炒飯魷魚香腸
104 雞肉竹筍飯
106 焗烤韓式年糕
108 豆芽飯

用微波爐來做小菜

110 炒醍魚乾辣椒
111 韓式辣椒醬炒醍魚乾
112 燉蓮藕
114 涼拌魷魚絲
115 辣味魚片乾
116 燉馬鈴薯牛肉
118 拌芝麻葉
119 芝麻葉沙拉
120 蒸蛋
122 麻婆豆腐
124 蒸胡瓜
126 文蛤味噌湯
127 青蔥蛋花湯
128 鹽烤秋刀魚
130 味噌燉鯖魚
131 鯖魚燉胡瓜
132 涼拌菠菜
134 牛肉蘿蔔湯
136 文蛤嫩豆腐鍋
138 燉高麗馬加鰆
140 茄子沙拉

即使手藝不佳也能做出一品料理和美味佳餚

142 燉煮雞柳蔬菜
144 糖醋里肌
146 熱狗肉捲
148 西洋棗子糕點
150 八寶菜
152 辣味蝦
154 綠茶奶油通心麵
156 奶焗火腿地瓜
158 迷你鮮奶油蛋糕
160 巧克力禮盒
161 親吻歐利奧
162 綠茶栗子蛋糕
164 黑糖鬆餅
166 巧克力核桃杏仁蛋糕
168 南瓜巧克力麵包
170 牛奶布丁
172 綠茶香蕉麻糬
174 蕎麥餅乾
176 巧克力麥片餅
178 水蜜桃果凍

用微波爐來製作簡單料理的小祕密

180 高湯的作法
181 果醬的作法
182 焦糖&焦糖奶油的作法
182 白醬的作法
183 泡菜的作法
183 拌飯料的作法


QMAG.org

# Oven 烤箱：


186 Oven Story

**用烤箱來做手工餅乾及蛋糕**

188 蓮藕麵包
189 菠菜麵包
190 巧克力司康
192 栗子杯子蛋糕
193 黑糖地瓜蛋糕
194 奶油起司布朗尼
195 杏仁餡餅
196 巧克力大理石戚風蛋糕
198 綠茶紋路蛋糕
199 白色巧克力豆心型鬆餅
200 糯米脆餅
201 柚香脆餅
202 奶茶蛋糕
203 紅茶醬
204 藍莓開心果塔
207 南瓜起司蛋糕
209 豆漿起司蛋糕
210 焦糖紐約起司蛋糕
212 藍莓瑪德琳蛋糕
214 橘子雪球
215 檸檬雪球
216 燕麥餅
217 雜糧餅
218 巧克力夾心餅
219 堅果餅
220 蘋果鬆餅
222 果醬鬆餅
223 雞柳塔
225 草莓起司蛋糕
226 草莓果醬酥皮麵包
228 水果糯米蛋糕
230 焦糖甜甜圈
232 起司吐司

**從白飯到菜餚只要有烤箱就能解決**

234 玉米地瓜豆漿飯
235 焗烤玉米起司
236 鍋巴餅
237 鍋巴炒草菇蔬菜
238 焗烤起司南瓜烤肉飯
239 南瓜地瓜炸肉餅
240 焗烤蔬菜拌飯
241 韓式辣醬蔬菜豆皮壽司
242 泡菜米披薩
243 火腿起司玉米餅披薩
244 綠花椰菜鮪魚飯糰







QMAG.org


245 杏仁烤肉飯糰
246 馬鈴薯米肉排
247 海鮮米飯捲餅
248 韓式辣醬烤秋刀魚
249 烤蒜香秋刀魚
250 米香白帶魚
251 紅燒白帶魚
252 鯖魚排
253 甜辣醬烤鯖魚
254 烤調味明太子乾
256 烤銀魚乾
257 韓式辣醬烤銀魚乾
258 醬燒魷魚烤肉
259 魷魚煎餅
260 烤豆腐辣鮪魚
262 焗烤馬鈴薯雜菜
264 辣炒綜合海鮮籃
266 竹輪地瓜脆棒
268 烤綜合菇類雞蛋餅
269 優酪乳烤餅

**困難的料理也能順利的完成，烤箱萬歲！**

270 雜菜
272 烤肉
273 銀魚蝦子拌飯料
274 糯米糕
276 香蕉肉球
278 雞肉荷蘭芹棒
280 石榴醬牛排
282 燉柚子醬豬肋排
284 烤木瓜醬雞翅
286 青辣椒手工香腸
288 韓式泡菜豬排蓋飯
290 雞蛋肉排
292 炸蝦
293 蝦肉沙拉
294 鮭魚排
295 鮭魚香菇丸子
296 BBQ醬烤三層肉
297 涼拌蔬菜
298 地瓜披薩
300 義式焗烤泡麵
302 韓式泡菜&地瓜玉米餅


**計量方式**

本書的計量方式是以1大匙15毫升、1小匙5毫升、1杯200毫升為基準。



QMAG.org



# Part 1

QMAG.org

# Rice cooker

## 電鍋

電鍋做出最好的**飯**和**粥**

用電鍋來**做菜**和**一品料理**

活用**電鍋**200%

QMAG.org

# Rice Cooker Story :

## 電鍋的設置及使用注意事項

1 飯煮熟的時候，蒸氣會從鍋蓋的排氣口排出熱氣，產品受到某種程度的熱氣時，會將多餘的蒸氣給排出，特別是小孩子容易受到燙傷，最好是將電鍋放在孩子觸碰不到的地方。再者，放置電鍋的上頭，如果有設置架子，架子上的東西容易因受到蒸氣而受損，所以電鍋的上方最好是中空的，好讓蒸氣排出。

2 由於電鍋的大小不同，耗電量多少會有些差異，但是大約都是要消耗1100W～1600W左右的電量，所以一個插座最好不要同時將用電量大的電器產品插在一個插座上，例如說一個插座插上電鍋、烤箱、微波爐，當同時使用的時候，插座會負荷不了。

3 電鍋應放在平坦的地方，當電鍋排出蒸氣時，旁邊的接收器可能會觸電或起火，請多加留意。

4 根據電鍋的大小，將食材適量的放入，如果東西裝得過多，在烹煮途中溢出來，可能會造成電器的故障。

5 在烹煮的途中，由於電鍋內會有殘留壓力，所以不要強制打開，應該要先按取消鍵，當內部的蒸氣充分的消失以後再打開鍋蓋。

## 乾淨的使用電鍋


1


2

1 鍋蓋的部分，當烹煮過後，用乾燥的抹布將水分擦拭，以防殘留氣味。

2 電鍋的底部有一個感熱器，當這個東西髒了以後，產品就無法發揮它的功能，平時應待電鍋冷卻後，拿抹布小心的擦拭乾淨。

3 利用電鍋可以將平時過程繁複的燉煮料理輕鬆地做出來，但是使用過後，一定要將電鍋內部仔細的擦拭乾淨，以免下次烹煮米飯的時候沾染氣味。

4 當清潔的時候，請先將電源線拔掉，並且等到電鍋冷卻後再擦拭。

5 清洗電鍋內部的時候，用海綿沾一點溫和的清潔劑將髒汙擦拭掉，然後開著鍋蓋讓水氣散發直到乾燥為止。

6 有些東西可以直接用水清洗，鍋蓋拆離後，可以直接拿到水槽下用水清洗，清洗乾淨後，請拿抹布或廚房紙巾來擦拭。

QMAG.org

## 烹煮出美味的飯

想要烹煮出好吃的飯，最重要的就是如何洗米。

### 1 洗米

將米放入水中，用手掌輕輕的搓洗，直到水變成透明為止。沖洗過後，加入足夠的水，浸泡30分鐘左右讓米吸收水分，但是米如果泡得過久，就會破壞組織，使米失去甜味。浸泡30分鐘以後，將水分瀝乾。

由於季節的不同，浸泡米的時間會有點差異，夏天請浸泡30分鐘，冬天浸泡1個小時左右。糙米的話，吸水的速度會比較快，如果烹煮出來的飯會有異常的味道，用泉水清洗會比自來水清洗來得更好。

### 2 煮飯

用電鍋來煮飯的時候，加入跟米同量的水，如果事先沒有浸泡的話，要裝入1～2倍的水來烹煮。當用野外烹煮鍋來煮飯的時候，水量要加入約米的1～3倍左右。

如果是新米，因為米中含有很多水分，所以要比平常的水量少一些，相反的，如果使用的是舊米，水就應該要加的充足才可。

### 3 利用穀類或蔬菜使米飯更好吃

- 蔬菜飯

蔬菜的含水量高，例如豆芽菜。要放入飯中一起烹煮時，將蔬菜放入底部，並且煮飯的水要比平時放得少。

綠色的蔬菜稍微水煮後，放在煮熟的飯上，馬鈴薯或地瓜泡在水中，將外皮清除掉後，放入飯中一同烹煮。

- 海鮮飯

以海鮮為基礎，得先清理過後才能使用。

文蛤或淡菜、章魚、蝦子等只需要輕微的川燙或快炒即可。

- 穀類飯

不易煮熟的薏苡米和青豆等，事先煮一次會比較快熟。

在白米中加入10%～20%左右的紫米能讓味道更好也更漂亮。

- 肉類飯

放入牛肉、豬肉時，應該要先把血水去除掉，略炒後再來利用。



QMAG.org



# 營養豆芽菜飯

要準備做飯的時候，打開冰箱才發現沒有菜也沒有時間的時候該怎麼辦？這時候翻翻冰箱的角落，塞在冰箱角落的肉類和剩下的菇類、蔬菜等搜集起來，來做好吃的營養飯吧！

QMAG.org

## 材料

白米1+1/2杯、糯米1/2杯、豆芽菜80公克、水1+1/2杯、香菇2朵、胡蘿蔔1/4個、牛肉（烤肉用）50公克、韓式炒飯醬1大匙、鹽、麻油少許。

**調味醬：**醬油2大匙、砂糖、韓式辣椒粉各1小匙、蒜末、麻油各1/2小匙、蔥末1大匙、白芝麻少許。



1 白米和糯米混合後清洗乾淨，浸泡約30分～1小時左右，再將水瀝乾。




2 將豆芽清洗乾淨後，放入鍋內，加水，蓋上鍋蓋開始烹煮。



3 將煮熟的豆芽菜瀝乾，不要把煮豆芽菜的水倒掉，先將煮豆芽菜的水搜集起來。



4 把香菇的梗去除，將肉切成薄片，胡蘿蔔去皮切成條狀，牛肉像烤肉片一樣，切成薄片狀。



5 在煎盤上加入少許的麻油，將香菇、胡蘿蔔、牛肉放入拌炒，當肉片熟時，加入韓式炒飯醬和鹽，再加入麻油混合拌炒。



6 將炒好的牛肉片及香菇、胡蘿蔔放入電鍋內，上面再將洗好的米鋪上去。




7 將煮豆芽菜的水當做是煮飯水，適當的加入。



8 用湯匙將材料混合後，請按下煮飯鍵開始烹煮，當飯煮好後，請將豆芽菜放入，並且混合均勻。



9 用碗將調味醬的材料全部放入混合後，將醬料拌入飯中一同食用。



QMAG.org




# 發芽糙米海鮮飯

以往生活艱苦，希望的就是能夠吃到純白的米飯，現代人為了健康著想，開始食用健康食品，比起白嫩的米飯，雜糧飯及糙米更受矚目。發芽糙米和糙米補強了白米的缺點，有助於消化，營養成分豐富，現在來試做健康的菜餚吧！

QMAG.org

## 材料

發芽糙米2杯、文蛤70公克、淡菜80公克、水2杯、鳳尾蝦40公克、大蔥1/2支、水1大匙。

**調味醬：**醬油2大匙、蒜末、麻油各1/2小匙、蔥末1小匙。



1 輕輕的晃動，將發芽糙米清洗一下，浸泡30分鐘到1小時左右。



2 將浸泡過的發芽糙米用瀝網瀝乾。



3 將洗乾淨的文蛤、淡菜以及大蔥放入鍋內，加水，開火煮到文蛤和淡菜開殼為止。



4 將煮熟的文蛤和淡菜用瀝網瀝乾水分，煮文蛤及淡菜的湯水另外收集起來，再另外煮水，把鳳尾蝦煮熟後將水倒掉。



5 把煮文蛤、淡菜的湯水用瀝網過濾乾淨。



6 把發芽糙米放入鍋中，把湯水當做是煮米水加入鍋內後，再加入1大匙的水使貝類的腥味去除。



7 將煮熟的鳳尾蝦、文蛤和淡菜放在發芽糙米的上面。

如果沒有穀類的選擇按鍵，可使用一般烹煮的功能代替即可。




8 再按穀類鍵烹煮至熟。



9 將調味醬的材料混合製作後，淋在煮好的發芽糙米上。



QMAG.org

Rice Cooker



# 干菜小魚乾炒飯

小時候，有些當時並不瞭解的美味，隨著年紀的增長，方才開始覺得好吃對吧！對我來說，做菜就是這樣的感覺，以前當奶奶用干菜來煮湯的時候，我就只會拿著湯匙坐在那裡發呆而已，但是現在比誰都還喜歡那股干菜的香味，不瞭解為何那時會不懂這股美味呢？現在來用干菜做好吃的炒飯吧！

QMAG.org

## 材料

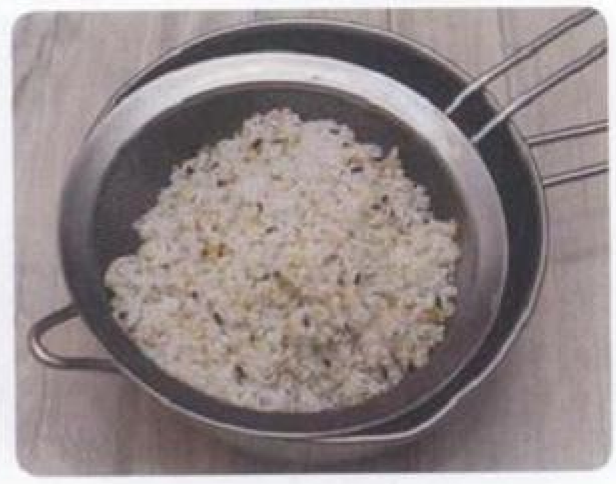
米1+1/2杯、混合穀類1/2杯、干菜50公克、小魚乾20克、大蔥1/2支、辣油1大匙、食鹽、胡椒粉少許。



1 將干菜放入水中泡一晚。



2 在鍋內放入充足的水，水煮開後，加入泡開的干菜，煮到變軟後，將水瀝乾。



3 穀類混勻洗淨後，將水瀝掉，放入鍋中，加入比平時少量的水烹煮。



4 把煮熟去水後的干菜切成小段。



5 在盤子上放上一張廚房紙巾，再將小魚乾放上後，用微波爐微波約40秒，將水分擦拭乾後，成為酥脆的狀態。



6 將大蔥切成小段狀。



7 煎盤上加入辣椒油。



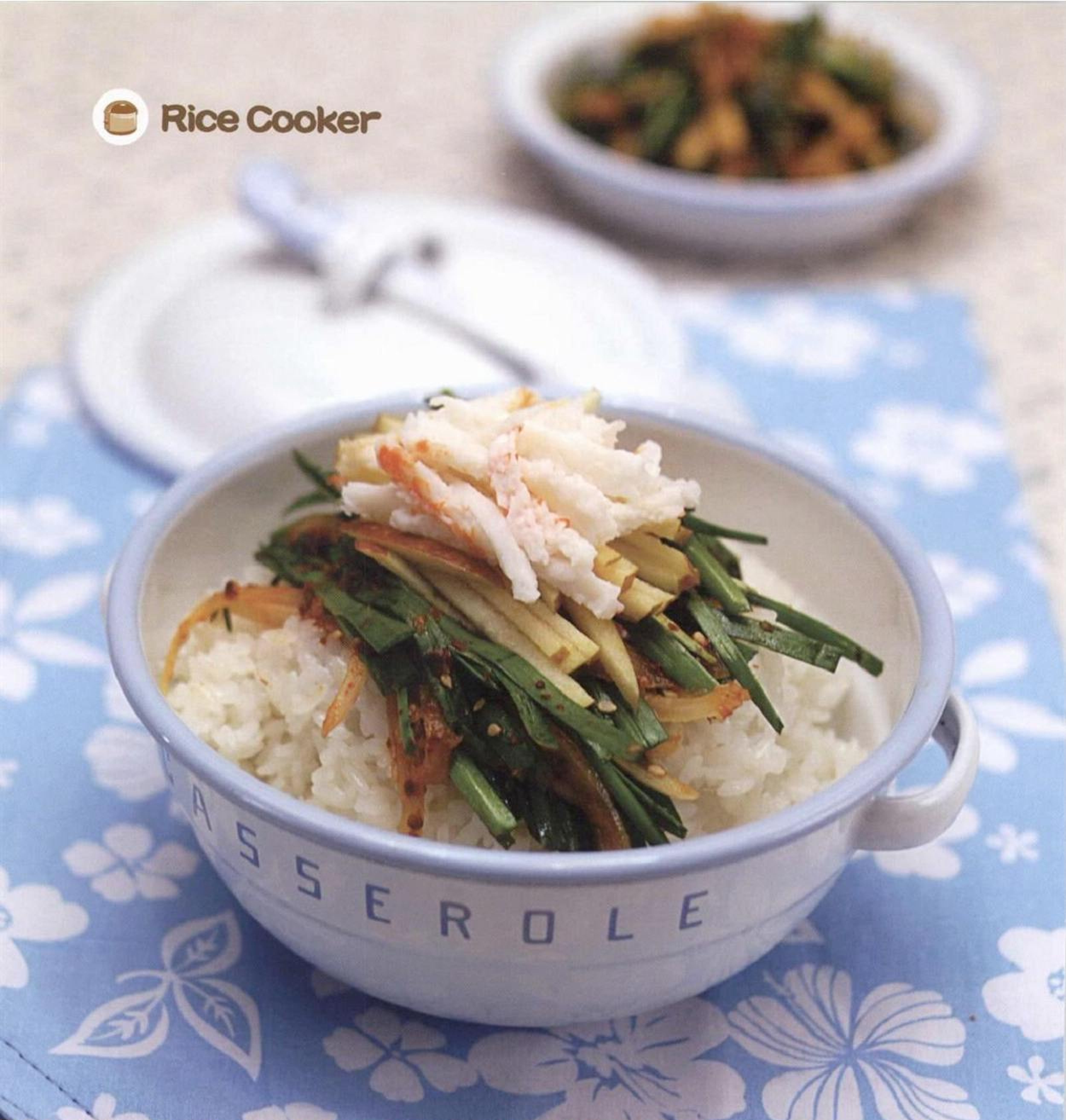
8 在煎盤裡加入小魚乾及大蔥拌炒。



9 將熟的干菜與米飯一起下去拌炒，用適當的食鹽及胡椒粉調味即可。



QMAG.org




# 韭菜拌飯

常常聽不懂Jeongguji這個單字，聽說用Jeongguji來做煎餅很好吃，但是Jeongguji究竟是什麼呢？後來才知道原來是韭菜，韭菜在韓國慶尚道被稱做是「Jeongguji」，比起叫它韭菜，還是覺得叫Jeongguji來得更為親切，用天然的營養蔬菜來搭配Jeongguji，要如何做出豐盛拌飯呢？

QMAG.org

## 材料

米2杯、水2杯、韭菜50公克、洋蔥1/3個、蟹肉棒1條、蘋果1/3個。
**醬汁：**醬油、麻油各1小匙、醍魚高湯、蒜末1/2小匙、韓式辣椒粉1大匙、白芝麻少許。



1 白米清洗過後，用瀝網將水瀝出。



2 將米放入電鍋中，倒入適量的水烹煮。



3 將韭菜的根部放入水中仔細的洗淨後，切成約4～5公分的長度，洋蔥切條狀，蟹肉棒用手撥成絲狀。



4 用小碗將醬汁的材料混合，在用大碗把韭菜及洋蔥放入，然後把醬汁淋上後拌勻。



5 準備將蘋果的外皮清洗乾淨後，切成絲狀。



6 盛上白飯後，鋪上拌好的韭菜及洋蔥，接著把蘋果絲及蟹肉絲疊在上面。

Plus cooking



### 韭菜煎餅

韭菜100公克、櫛瓜1/3個。
**麵糊：**雞蛋1個、水150毫升、煎餅粉1+1/2杯、韓式辣椒醬1大匙、韓式大豆醬1小匙。

1 先將韭菜洗淨後，切段成4～5公分。
2 櫛瓜切成跟韭菜一樣長度。
3 在碗中將雞蛋和水混合後加入煎餅粉拌勻，然後把韓式辣椒醬及韓式大豆醬混合在麵糊中。
4 再將韭菜及櫛瓜放入麵糊中混合均勻。
5 煎板上放上食用油，將麵糊倒入煎熟。



QMAG.org



# 雞肉馬鈴薯蔬菜牛奶飯

以前曾看過用牛奶來做飯，當時很好奇，到底會是什麼樣的味道呢？平時雖然很喜歡喝牛奶，但是從來沒有用牛奶來做過飯，所以這次就大膽的來試看看吧！用牛奶來做成的牛奶飯，在煮飯的時候，家裡都充滿了奶香味喔！

QMAG.org

## 材料

雞胸肉2塊、冷凍綜合蔬菜（胡蘿蔔、四季豆、玉米粒、碗豆）90公克、馬鈴薯1/2個、米2杯、牛奶2杯、食用油少許。

**醃製用：**牛奶1+1/2杯。



1 白米洗淨後，浸泡1個小時，然後用瀝網將水瀝乾。



2 將雞胸肉肌腱的部分清除後，切成小塊備用。




3 將雞肉放入醃製用的牛奶裡約20～30分鐘。



4 將冷凍蔬菜放入熱水中，直到冰塊溶化後，將水瀝乾。



5 鈴薯去皮後，切成雞肉般的大小。



6 煎盤裡放入少許的油，再將全部的蔬菜、馬鈴薯、雞肉放入，直到蔬菜略熟為止。



7 將米、炒過的雞肉和所有的蔬菜、馬鈴薯放入電鍋中，然後再用湯匙全部拌勻。



8 用牛奶取代煮飯的水，倒入適量的牛奶，然後按鍵烹煮。



QMAG.org



# 地瓜牛肉飯

香甜的地瓜是秋天最棒的點心，試著在煮飯的時候加入地瓜看看，我們吃膩的白飯，馬上變身為香甜的地瓜飯，但是不可以只挑地瓜出來吃喔！

QMAG.org

## 材料

地瓜200公克、牛肉80公克、麻油1大匙、米2杯、水2杯。

**調味醬：**薄鹽醬油1大匙、砂糖1小匙、胡椒粉少許。



1 白米洗淨後，浸泡30分鐘至1個小時，然後用瀝網將水瀝乾。



2 將地瓜的外皮洗淨後，切成小塊狀。



3 將牛肉切成條狀。



4 用小碗將所有的調味醬混合。



5 在碗中將牛肉絲混入調味醬輕輕的拌勻、搓揉。



6 煎盤內加入麻油後，把牛肉絲微炒一下。



7 將切好的地瓜放入圖（6）中，一同拌炒。



8 電鍋內放入米及炒過的牛肉、地瓜，然後用湯匙混合均勻。



9 倒入適量的水，按鍵烹煮。



QMAG.org



Rice Cooker

# 綜合菇類杏仁飯

為了不能吃肉類的朋友們，特地利用菇類來取代肉類烹煮，菇類的咬勁口感與肉類不分上下，請試做比肉類更為便宜、健康的菇類料理吧！

QMAG.org

## 材料

米2杯、醍魚海帶高湯2杯、杏鮑菇1個、金針菇1/2包、洋菇1個、蘑菇1束、杏仁果50公克、銀杏10顆、食用油、鹽少許。

杏仁具有歐米茄3、脂肪酸和卵磷脂，對於學習及記憶力很重要，能製造神經傳達的物質，並且對集中力及記憶力大有助益。



1 白米洗淨後，浸泡30分鐘至1個小時，然後用瀝網將水瀝乾。



2 杏鮑菇切成長條狀，並請將金針菇的下部切掉，洋菇切成片狀，然後蘑菇用手撕成條狀。



3 請將杏仁用抹布輕輕的擦拭乾淨。



4 市場上賣的醍魚海帶高湯包放入水中，煮至兩杯水的分量。



5 煎盤上擦上少許的油，將銀杏放入，並灑上少許的鹽，將外皮撥掉。



6 電鍋內放入米，除了醍魚高湯外，其他的材料全部放入。



8 將準備好的醍魚高湯適量的倒入電鍋中。



9 按下電鍋白米烹煮鍵開始烹煮。



QMAG.org



Rice Cooker

# 白蘿蔔拌飯

當對每件事情都感到煩躁時，如果能用一道菜來解決的話不是很棒嗎？可用煮湯剩下來的白蘿蔔，來道白蘿蔔拌飯，輕易的解決一餐，健康、營養又好吃的一品料理。

QMAG.org

## 材料

米1+1/2杯、糯米1/2杯、水2杯、紫蘇油1大匙、白蘿蔔150公克、調味酒1小匙、鹽適量、蒜末1大匙、細蔥末2大匙、白芝麻少許。

**調味醬：**醬油2大匙、砂糖、胡椒粉各1小匙、蒜末、麻油1/2小匙、蔥末1大匙、白芝麻少許。



1 米和糯米混合洗淨後，用瀝網將水瀝乾。



2 將洗淨的米及糯米放入電鍋中，加入適量的水烹煮。



3 白蘿蔔洗淨後，切成絲狀。



4 煎盤擦拭過後，加入紫蘇油，再將白蘿蔔絲放入拌炒。



5 當白蘿蔔微熟後，加入調味酒及鹽巴拌炒。




6 將煎盤蓋上蓋子約1分鐘，過後打開蓋子，炒到白蘿蔔變透明為止。



7 當白蘿蔔絲變成透明狀時，加入蒜末、蔥末、白芝麻等混合，輕輕的拌炒一下。



8 將熱飯裝入碗中，再把白蘿蔔絲放在上面。



9 調味材料全部混合在一起，再將調味醬淋在白蘿蔔飯上。



QMAG.org



Rice Cooker

# 拌飯壽司

混合酸甜醋香的醋飯，加入家中剩餘的蔬菜所做出來的炒飯壽司，拿來帶便當也是個不錯的選擇，特別是在夏天的時候，白飯容易腐敗，混入壽司醋飯也就較易保鮮喔！

QMAG.org

## 材料

米2杯、水1+1/2杯、青椒、紅椒1/2個、洋蔥1/3個、蟹肉棒1個、罐裝玉米粒3大匙、雞蛋1個、鹽、食用油少許。

**壽司醋：**食用醋2大匙、砂糖1大匙、鹽巴1小匙。



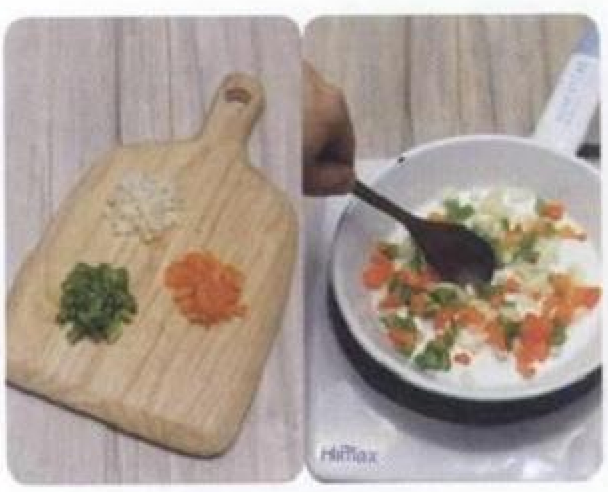
1 米清洗過後放入電鍋，煮米的水量要比平常少。




2 按下煮飯鍵。



3 將壽司醋的材料放入小鍋中，用小火煮出醋香。




4 洋蔥和青椒、紅椒切成小塊狀，在煎鍋內放入少許的油拌炒。



5 將罐裝的玉米粒水分瀝除，蟹肉棒用手撥成小塊狀，雞蛋內加入少許的鹽，打散。



6 加熱煎鍋後放入雞蛋，用筷子拌開雞蛋到煎熟為止。



7 將壽司醋加入熱飯中拌均勻。



8 將蔬菜和玉米粒、蟹肉塊及煎熟的雞蛋混入壽司飯中拌勻。



9 將醋飯放入壽司模內壓緊，成型後取出。



QMAG.org



# 明太子泡菜湯飯

當身體冰冷的時候，來碗熱騰騰的湯飯真是幸福啊！放入大量的豆芽菜，當作宿醉的解酒湯也是很棒的。豆芽菜能夠供應腦中所需的氧氣，幫助醒腦，在此推薦大家多關注豆芽菜喔！

QMAG.org

## 材料

米2杯、水2杯、明太子乾150公克、豆芽菜60公克、泡菜50公克、明太子海帶高湯3杯、蒜末、麻油各1小匙、大蔥1條、鹽少許。



**1** 米洗淨後，放入電鍋內，加水，按下烹煮鍵。



**2** 明太子乾絲成塊狀後，泡在水中，等到變軟後，用布拭去水分。



**3** 將白菜泡菜梗的部分切成小塊狀。



**4** 豆芽菜洗淨後，瀝乾水分。



**5** 鍋內倒入麻油後，放入明太子乾及蒜末拌炒。



**6** 加入明太子海帶高湯後，滾煮3～4分鐘。



**7** 當湯汁變稠後，放入已經切好的泡菜，直到泡菜煮熟為止。




**8** 泡菜煮熟了以後放入豆芽菜，要煮到豆芽菜變軟才行。



**9** 最後放入蔥段及鹽調味，搭配白飯食用。



QMAG.org

Rice Cooker



# 東南亞風味蟹肉海鮮炒飯

只要花點精神，利用一些材料，就能變出不同的餐點，不需要坐飛機到遙遠的地方去，在家也能吃到東南亞風味的炒飯！即使不能到海邊或是濟州島，也能在家裡展現出東南亞的風情。

QMAG.org

## 材料

米1+1/2杯、混合穀類1/2杯、水2杯、蟹肉棒2個、洋蔥1/4個，青、紅辣椒各1個、冷凍綜合海鮮（魷魚、蝦子、章魚、貝類）適量、切片鳳梨2片、雞蛋1個、魚露1大匙、胡椒粉、食用油少許。




1 米及混合穀類混合後，清洗浸泡，後用瀝網瀝除水分，將混合穀類的米放入電鍋中加水，按下電鍋的穀類烹煮鍵烹煮。



2 蟹肉棒用手撕成塊狀，洋蔥去除老舊的外皮後，與青、紅辣椒切成差不多大小的塊狀。




3 冷凍的海鮮放入熱水中川燙後，瀝除水分，片狀鳳梨切成一口大小的形狀。



4 煎盤內放入少許的油，放入洋蔥和青、紅辣椒後，再加入鳳梨一起拌炒。



5 雞蛋打入碗中，加入少許的鹽打散。



6 雞蛋加入（圖4）後，用筷子下去拌炒。



7 加入川燙後的海鮮一同拌炒。




8 混合穀類飯放入後，與所有的材料一起用大火拌炒。




9 加入魚露後，均勻的拌炒，再加上鹽及胡椒調味。



QMAG.org



Rice Cooker + Microwave Oven

# 南瓜粥

品嚐黃色的南瓜能使身體變熱，同時又有預防感冒的功能。在寒冷的冬天與家人一同享用是件很棒的事，再者南瓜籽含有豐富的胺基酸，所以千萬不要輕易的丟棄喔！清洗過後，用煎鍋炒一下就可食用，這對主婦們的健忘以及子女們的學習能力有很大的幫助。

QMAG.org

## 材料

南瓜300公克、水2+1/2杯、發泡的紅豆3大匙、糯米粉1大匙、鹽少許。

堅硬的南瓜很難處理，煮熟後會比較好用。



1 用保鮮膜包住南瓜，放入微波爐用700W加熱，微波3～4分鐘。



2 保鮮膜去除後，將南切成兩半，將籽和外皮除去後，切成塊狀。



3 南瓜放入鍋內後，加水將南瓜煮熟。



4 煮熟的南瓜與煮南瓜的湯水一同放入果菜機中，打成泥狀。

紅豆煮得時候，第一次煮開的水會含有苦味，所以到掉後，再加水煮會比較好。



5 將紅豆放入鍋內後，加入充足的水，用中火煮滾，把第一次煮開的水倒掉後，重新加水煮到熟為止。



6 煮熟的紅豆用瀝網將水瀝乾。



7 將打爛的南瓜泥加入電鍋中，再將煮熟的紅豆放入，接著加入一大匙的糯米粉及砂糖。



8 用打蛋器把糯米粉徹底的混入南瓜泥內。




9 按下電鍋的烹煮鍵，當粥完成後，再適當的加入少許的鹽。



QMAG.org




# 發芽糙米蔬菜粥

吃點溫和的粥類可以舒緩胃部，白粥雖然也是很好，但是利用發芽糙米所做出來的粥，裡面含有更豐富的營養，來試做看看吧！吃過後，身體及精神就能迅速的補充元氣喔！

QMAG.org

## 材料

發芽糙米1/2杯、綠花椰菜50公克、冷凍綜合蔬菜（胡蘿蔔、四季豆、玉米粒、碗豆）30公克、洋蔥1/4個、水2杯、鹽少許。



**1** 將發芽糙米輕輕的清洗過後，浸泡在水中約30分鐘～1個小時。



**2** 浸泡過後的發芽糙米用篩網將水過濾掉。




**3** 在果菜機中加入發芽糙米及1/2的水打碎。




**4** 將綠花椰菜切成一朵朵後，加入淡鹽水中煮熟，之後將水瀝乾。



**5** 將洋蔥及冷凍綜合蔬菜切碎。



**6** 把所有切碎的蔬菜放入果菜機內打成近泥狀。



**7** 在電鍋裡放入糙米、洋蔥、綜合蔬菜及花椰菜混合均勻。




**8** 加入適量的水後，按下烹煮的按鍵。



QMAG.org




# 燉煮豬排

如果家家戶戶都有泡菜冰箱，在家裡就能做出好吃的韓式辣白菜。韓式辣白菜與豬肉非常搭配，如果要使燉豬排更好吃的話，就需要使用泛出酸味的韓式辣白菜，來做個好吃的燉煮料理，讓親人下班後能趕緊回家品嚐美食。

QMAG.org

## 材料

豬排骨肉400公克、大蔥1支、月桂葉2片、胡椒粒1/2小匙、蒜頭5瓣、水1大匙、韓式辣白菜300公克、洋蔥1/3個、青、紅辣椒各1個。

**燉煮用調味醬：**醬油2大匙、砂糖、蔥末、韓式辣椒粉各1大匙、蒜末、麻油各1大匙、薑末1/4小匙。



1 使用燉肉的豬排骨，先用冷水浸泡，去除血水。



2 在鍋內放入大蔥、月桂葉、胡椒粒、蒜頭、水等加熱，當水要滾的時候，將去血水的豬排骨肉放入，煮5分鐘。



3 川燙過的豬排骨肉放在篩網上去水。



4 把韓式辣白菜切成4～5公分長。



5 洋蔥跟青、紅辣椒切成同樣大小的形狀。



6 將燉煮用、調味醬內的材料，全部放入小碗中拌勻。



7 電鍋內放入排骨肉和韓式辣白菜、洋蔥、青、紅辣椒。



8 再將拌好的、燉煮用調味醬倒入電鍋內拌勻。




9 利用電鍋的營養燉煮功能燉煮30分鐘。



QMAG.org




# 蜜汁烤豬肋排

第一次上家庭餐廳的時候，就深深的愛上了烤豬肋排這種新的吃法。有一段期間，每次上家庭餐廳的時候，烤豬肋排就變成了必點的菜色。婚後家裡有了烤箱，就野心勃勃的想先來做這道菜，現在不用上家庭餐廳，也能在家做出這道美味的料理了！

QMAG.org

## 材料

豬肋骨排350公克

**醃製醬料：**醬油、調味酒1大匙、胡椒粉少許。

**烤肉醬：**醬油2大匙、砂糖、蜂蜜各1大匙、調味酒、蒜末、白芝麻各1小匙、生薑汁1/2小匙、胡椒粉少許。



1 將豬肋排放入冷水內浸泡30分鐘，直到血水去除。



2 用小碗將醃製用的醬料全部混合。



3 取出豬肋排，將醃製的醬料塗抹均勻，醃1個小時左右。




4 把醃製過的豬肋排放入電鍋內，使用燉煮功能燉煮20分鐘。



5 請將烤肉醬的材料放入碗中，拌勻調出烤肉醬。



6 取出燉煮過的豬肋排，放在烤盤上，塗抹烤肉醬，醃製1個小時左右。



7 將豬肋排放入預熱攝氏200度左右的烤箱內。




8 在攝氏200度的烤箱內烘烤20分鐘，其間請取出，將烤肉醬塗抹1～2次。



QMAG.org



# 蘑菇雜菜

在宴客料理中無法缺席的一道菜就是雜菜，只需要將主要的材料變化一下，就能做出各式各樣的雜菜，吃起來也會有不一樣的感覺。雜菜的做法有很多種，但是利用電鍋也能輕鬆的做出雜菜，大家不妨來嘗試一下。

QMAG.org

### 材料

韓式冬粉80公克、牛肉60公克、杏鮑菇1份、香菇2朵、蘑菇2朵、金針菇1/2包、洋蔥1/3個、青椒1/2個、蘿蔔1/3根、麻油1大匙。

**調味醬：**薄鹽醬油2大匙、砂糖、麻油各1大匙、蒜末、白芝麻各1小匙、鹽、胡椒粉少許。



1 將韓式冬粉放入冷水浸泡。



2 牛肉切成條狀。



3 杏鮑菇切成長條狀，香菇將梗去除後，切成片狀，蘑菇切成長條狀，然後將金針菇的下半部切除掉。



4 洋蔥、青椒及胡蘿蔔切成長條狀。



5 將調味醬的材料放入碗中拌勻，準備調味醬汁。



6 電鍋裡倒入麻油，讓整個電鍋都能沾勻。



7 將韓式冬粉放入電鍋內，上面鋪上所有的材料。



8 再將調味醬淋上後，拌勻。

如果沒有燉煮功能，請按一般烹煮的按鍵。




9 利用燉煮功能鍵，燉煮20分鐘。



QMAG.org



# 燉醬牛肉

冰箱內如果有幾樣預備的菜餚，心裡就能感到安心了，對吧？其中的代表菜色就是燉菜料理不是嗎？便當裡的人氣料理「燉菜」，也能用電鍋輕輕鬆鬆的做出來，這時所不能缺少的就是雞蛋，營養價值很高的水煮蛋，比燉菜更好吃喔！

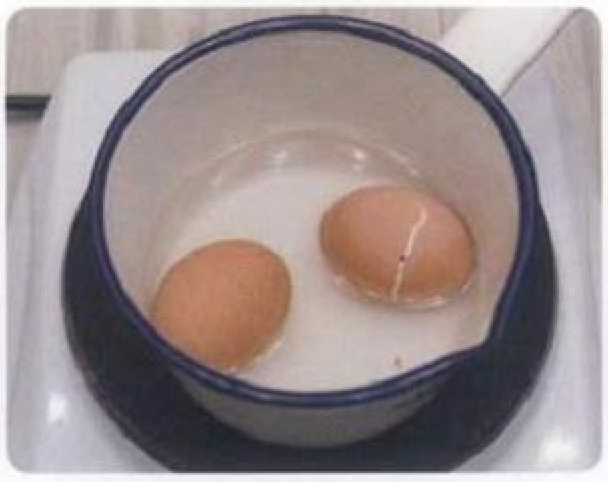
QMAG.org

## 材料

牛肉（或瘦肉）600公克、雞蛋2個、大蔥1根、青、紅辣椒各1個、蒜頭3瓣、醍魚海帶高湯2杯、醬油1/2杯、砂糖3大匙。



1 大塊的牛肉放入熱水中，用小火煮熟。



2 將雞蛋放入水中煮熟後剝殼。



3 大蔥切成3～4公分長，青、紅辣椒切成片狀，蒜頭維持顆粒狀。



4 用醍魚海帶包下去熬煮高湯，直到剩下2杯的量。



5 將煮過的大塊牛肉放入電鍋內，再將熬煮出來的醍魚高湯加進去。



6 再把1/2杯的醬油也加進去，拌勻。



7 混入3大匙的砂糖。



8 再將煮熟剝殼後的水煮雞蛋、大蔥、青、紅辣椒、蒜頭全部放進去。




9 最後，再利用燉煮功鍵，燉煮40分鐘。



QMAG.org

Rice Cooker



# 燉小馬鈴薯

想要有美麗的身材嗎？那麼從今天起，來做馬鈴薯料理吧！100公克的馬鈴薯，熱量不到米飯的一半，吃的量再少，也能有飽足感，是最佳的減肥食品，有減肥計畫的人，推薦您吃馬鈴薯吧！

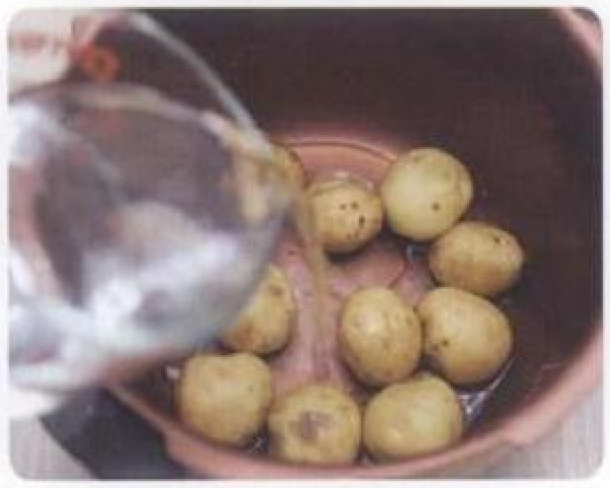
QMAG.org

## 材料

小馬鈴薯300公克。
燉煮醬汁：水1杯、薄鹽醬油5大匙、糖漿2大匙、蒜末、砂糖各1大匙、調味酒、麻油各1小匙、胡椒粉少許。



1 將小馬鈴薯仔細的洗淨。



2 小馬鈴薯放入電鍋，加水至蓋過整個小馬鈴薯。




3 利用燉煮功能鍵，燉煮10分鐘。



4 將所有的燉煮醬汁的材料放入鍋內，用小火煮開。



5 將醬汁倒入電鍋內，與煮過的小馬鈴薯混合。




6 選擇快速的功能來燉煮小馬鈴薯。

## Plus cooking



### 燉鯖魚

鯖魚1/2尾、洋蔥1個。
調味醬：韓式辣椒醬、醬油1大匙、蒜末、調味酒、韓式辣椒粉各1小匙、水1/2杯、薑末、鹽、胡椒粉少許。

1 將洋蔥切成薄片，約1.5公分左右的厚度。
2 把鯖魚的頭跟尾切除，內臟去掉後，切成三等分。
3 用小碗將所有調味醬的材料混合在一起。
4 電鍋的底部放上洋蔥後，將處理好的鯖魚放在上面。
5 調味醬倒入電鍋後，按燉煮功能鍵，燉煮15分鐘。



QMAG.org




# 韓式辣椒醬燉雞翅

飢餓的夜晚，最常點的宵夜就是雞肉料理。每個人都有自己喜歡吃的部位，如果是特別熱門的部位，就會展開一展爭奪戰。小時候，會先從雞腿的部位夾起，長大以後才發現，最美味的是雞翅，但是雞翅只有兩隻而已，所以特別的搶手。現在在超市裡就可以買到雞翅了，不用你爭我奪，大家都能夠吃得過癮，配上一杯冰涼的啤酒，真是一大享受。

QMAG.org

## 材料

雞肉（雞翅）8隻、冷凍綜合蔬菜（胡蘿蔔、四季豆、玉米粒、碗豆）80公克、乾燥迷迭香、羅勒少許、太白粉2大匙。

**醃肉醬：**薄鹽醬油、調味酒各1大匙、鹽、胡椒粉少許。

**辣椒醃拌醬：**醬油2大匙、糖漿1大匙、調味酒、韓式辣椒醬各1小匙。



1 將雞翅上劃上兩刀。



2 所有的冷凍蔬菜解凍後，把水瀝乾。



3 用小碗把醃肉醬的材料全部混合在一起。



4 把醃肉醬刷在雞翅上。



5 將乾燥迷迭香和羅勒撒上去，醃製30分鐘至1小時。



6 醃製後的雞翅裹上一層太白粉。



7 將雞翅放在微波盤裡，用200度微波10分鐘。



8 把辣椒醃拌醬的材料全部放入鍋內，用小火拌煮到冒小泡泡為止。



9 把微波過的雞翅放入電鍋內，並將綜合冷凍蔬菜及辣椒醃肉醬放進去拌勻，然後按下烹煮按鍵，烹煮10分鐘。



QMAG.org

Rice Cooker + Microwave Oven



# 燉堅果南瓜

炎炎夏日是個令人夜夜難眠的季節，睡覺的時間變晚，晚餐的時間也就跟著延後，肚子餓又睡不著的夜晚，來點南瓜最好了！因為南瓜容易消化，又有助於睡眠，炎熱沒胃口的夏天，晚餐來盤甜甜的南瓜好嗎？

QMAG.org

## 材料

南瓜300公克、核桃、榛果1把。
**燉煮醬：**薄鹽醬油1大匙、蜂蜜、糖漿、麻油各1小匙、水1/2杯。

堅硬的南瓜很難料理，煮熟後會比較好處理。



1 南瓜用保鮮膜包起來，放入微波爐，用700W微波3～4分鐘。



2 保鮮膜去除後，將南瓜切成兩半，把籽挖除。



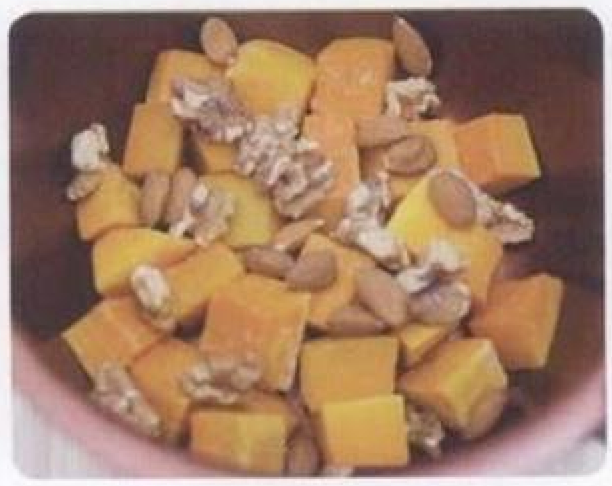
3 去除老舊的外皮後，切成塊狀。



4 把核桃和榛果放在沒有加油的煎鍋上用小火加熱。



5 把燉煮醬的材料全部放入鍋中，混合後加熱直到冒小泡為止。



6 南瓜和炒過的核桃、榛果混合後，一同放入電鍋裡。



7 煮好的燉煮醬倒入電鍋內拌勻。

若燉煮超過10分鐘以上，南瓜會變得過爛，所以煮約10分鐘即可。




8 按下白米快煮鍵，烹煮約10分鐘。



QMAG.org



# 清蒸淡菜四季豆腐

要說最適合秋天享用的熱湯食材就屬淡菜了，不僅價格十分低廉，裝滿一整袋只需要1000元韓幣，但卻具有豐富的養分，屬於男女老幼皆宜的菜餚。

QMAG.org

## 材料

豆腐120公克、淡菜130公克、大蔥1支、海帶高湯、清水各1杯、水1大匙、醬油1小匙、鹽、胡椒粉少許。



1 將淡菜殼上的毛去除，並將殼上的物質給刷掉，清洗過後，放在篩網上瀝乾。



2 豆腐去除多餘的水後，切成塊狀。



3 利用海帶高湯包下去熬煮1杯的高湯。



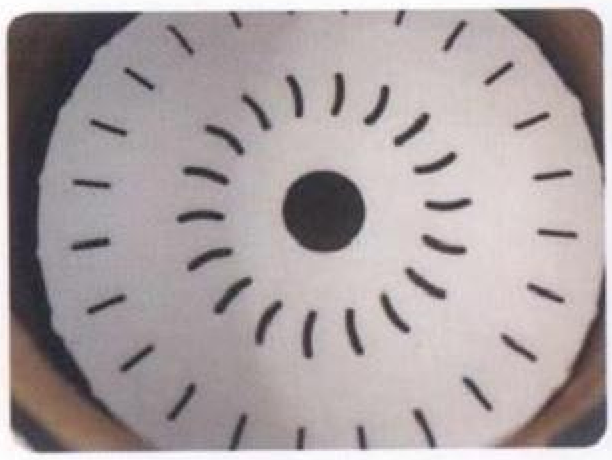
4 在鍋內放入1杯的海帶高湯、1杯的清水，以及水、醬油、鹽、胡椒粉煮滾後熄火。



5 將大蔥切成片狀。



6 找一個可以放入電鍋裡的容器，把淡菜、豆腐放入其中，再把切片的大蔥撒上去，最後淋上高湯至蓋住材料。



7 電鍋裡加入一碗水後蓋上蒸盤。



8 在蒸盤上放入準備好的（6），蓋上鍋蓋後，選擇電鍋內蒸的功能，蒸25分鐘。



QMAG.org

Rice Cooker



# 燉石榴醬牛排骨

幾天前買了一袋石榴回來，一顆拿來做果汁喝，剩下的兩顆就拿來做石榴醬。石榴被稱做「女性的水果」，紅色的果肉醃製起來或拿來泡茶都很不錯，而拿來做成各種料理，色澤上看起來也會更漂亮。用石榴的果肉來做料理，能使料理看起來更為高級，做出來的燉牛肉會發出寶石般的光澤喔！

QMAG.org

## 材料

燉煮用牛排骨500公克、蒜頭3瓣、生薑1/2個、胡蘿蔔1/3個、馬鈴薯1/2個。

**調味醬：**薄鹽醬油5大匙、砂糖、蒜末、蔥末各1大匙、石榴醬2大匙、調味酒、麻油各1小匙、薑末1/2小匙、白芝麻少許。



1 要燉煮的牛排骨放入冷水中，浸泡1小時左右，去除血水。



2 在要川燙牛排骨的水中，放入的辛香料包括蒜頭2～3瓣、生薑去皮及整顆的蒜頭。



3 鍋內加水、蒜頭、生薑、大蔥煮滾後，撈出。



4 將煮熟的牛排骨放入冷水洗淨後瀝乾，胡蘿蔔及馬鈴薯切成大塊狀。



5 把所有的調味醬放入碗中拌勻。



6 將所有的調味醬到入鍋內，用中火滾煮後熄火。



7 用大碗將牛排骨及調味醬拌勻後，醃製1個小時左右。



8 將醃製好的牛排骨放入電鍋內，並將切好的馬鈴薯及胡蘿蔔鋪上去，最後再將調味醬給淋上去。




9 用燉煮的功能燉30分鐘，看燉煮的情況，再適時的燉煮10分鐘。



QMAG.org

Rice Cooker



# 馬鈴薯沙拉魷魚香腸

小時候總是有點挑食，但是隨著年紀的增長，飲食方面也慢慢有所改變，不吃的東西也慢慢的開始接受了。但是在成長期，無論再怎麼偏食，對所有的肉類還是感到喜歡的對吧？試著用馬鈴薯加入平時不愛吃的蔬菜，將蔬菜給藏起，這樣做大概就無法挑出討厭的蔬菜了吧！

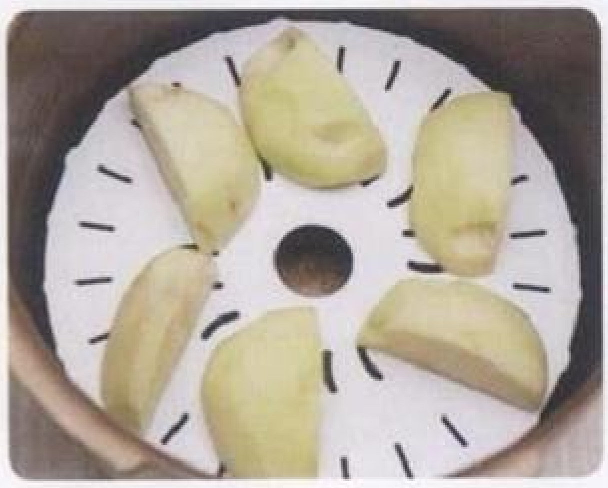
QMAG.org

## 材料

魷魚（小隻）2隻、粗鹽少許、馬鈴薯1+1/2個、火腿香腸1條、綜合蔬菜（胡蘿蔔、四季豆、玉米粒、碗豆）50公克、美乃滋1大匙、麵粉1大匙、鹽、胡椒粉少許。



1 將魷魚的內臟取出後，用鹽搓揉，把其他物質給搓洗掉。



2 電鍋內放入1杯的水，並放入蒸盤，之後在上面鋪上已切成片的馬鈴薯，蒸15～20分鐘左右。



3 先將火腿腸切小塊，冷凍綜合蔬菜備妥。



4 把蒸熟的馬鈴薯放入碗中，趁熱壓成泥。



5 所有的火腿塊及冷凍蔬菜混入馬鈴薯泥內拌勻。




6 在馬鈴薯內放入美乃滋及鹽、胡椒粉調味拌勻。



7 魷魚肚內加入麵粉搓勻。




8 將所做好的馬鈴薯沙拉放入魷魚肚內，尾端再用牙籤封口，身體的部分用牙籤戳4～5個小洞。



9 電鍋內倒入一杯的水後，放入蒸盤，上面放上已經裝好的魷魚，蓋上鍋蓋，用炊蒸的功能蒸20分鐘。



QMAG.org

Rice Cooker



# 涼拌開心果櫛瓜

在煮味噌湯的時候，只需要用到1/5的櫛瓜，剩下的櫛瓜通常都只是冰在冰箱內，雖然也可以沾上蛋汁煎來吃，但若稍微的蒸一下，拌入好吃的堅果，馬上就變成一道不一樣的菜色。

QMAG.org

## 材料

櫛瓜1個、鹽1小匙、麵粉1大匙、開心果、腰果2各大匙、水1杯。
**調味醬：**薄鹽醬油、蔥末各1大匙、蒜末、調味酒各1小匙、白芝麻少許。



1 櫛瓜切成4～5公分的長條。



2 將切成條狀的櫛瓜撒上鹽醃5分鐘。



3 醃好的櫛瓜用水清洗過後，瀝乾，再鋪上一層麵粉拌勻。



4 在電鍋內放入1杯水，放上蒸盤後將（3）的食材放上去，蒸煮10分鐘。



5 將開心果及腰果切成小塊後拌勻。

必須把蒸熟的櫛瓜放在寬大的盤子中放涼，才能防止櫛瓜變黃。



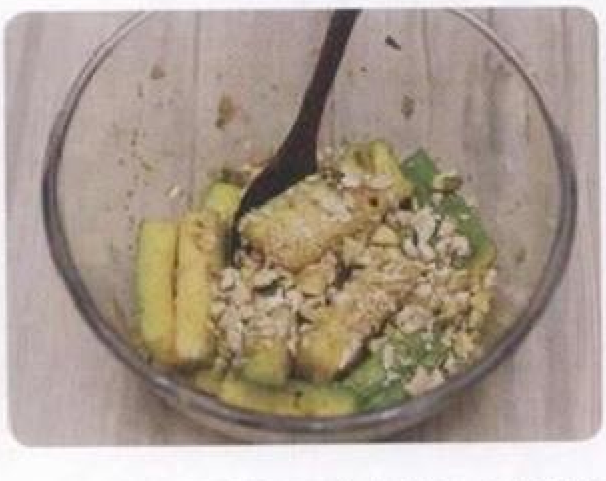
6 蒸熟的櫛瓜拿出後，放在寬大的盤子中放涼。



7 將所有調味醬的材料混合，做出涼拌醬。



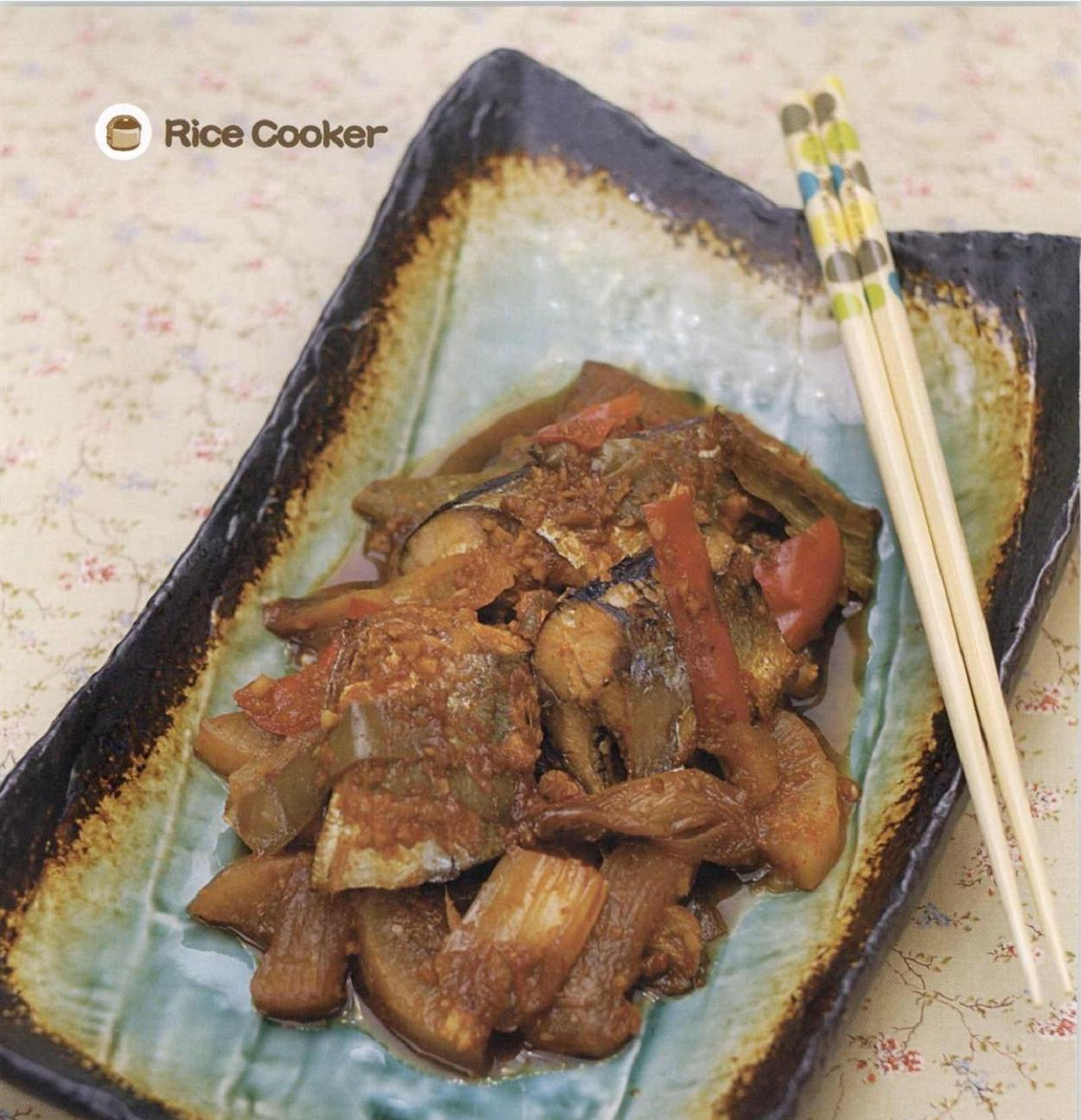
8 櫛瓜放入碗中，並將涼拌醬加入拌勻。



9 最後再將切碎的開心果及腰果拌入。



QMAG.org



# 青椒燉煮秋刀魚

聽說一個星期吃2～3次的魚對身體很好，去市場的時候，可以順便觀察如何挑選新鮮的魚。秋刀魚就如同高級的魚類一般，受到許多人喜愛，可以拿來做燉秋刀魚。跟其他的魚類比較，秋刀魚的價格較便宜，在高物價的時代，秋刀魚的價格就更顯得平民化了。

QMAG.org

## 材料

秋刀魚1條、白蘿蔔120公克、青辣椒2個、紅辣椒1條、大蔥1支。

**調味醬：**薄鹽醬油、醬油各1大匙、調味酒、韓式辣椒醬、砂糖、蒜末各1小匙、韓式辣椒粉1/2小匙、麻油2小匙、海帶高湯100毫升。



1 將秋刀魚的魚頭及尾巴切掉，去除內臟後，切成三段。



2 把白蘿蔔切成0.5公分的薄片。



3 青辣椒及紅辣椒切半後，切成3～4公分的長度。



4 把大蔥切段，與青辣椒一樣的長度。



5 將所有調味醬的材料放入碗中拌勻。



6 電鍋內先放下白蘿蔔片，再將切段的秋刀魚放進去。



7 青辣椒、紅辣椒，以及大蔥覆蓋在秋刀魚上。




8 最後把調味醬淋上去，按取電鍋的燉煮功能，燉煮20分鐘。



QMAG.org



# 雞胸肉拌甜椒冷菜

炎熱的夏季真是令人食不下嚥，這道爽口的料理，不僅能找回食慾，裡面又含有充足的營養，這樣就沒有藉口說不想吃了吧！

QMAG.org

## 材料

雞胸肉2片、水1大匙、生薑1段、大蔥1/2支、蒜頭2瓣、青椒、紅、黃甜椒各1/3個、水約1杯。

**淋醬：**砂糖、醋各1大匙；檸檬汁1小匙、鹽少許。



1 雞胸肉淋上水，醃製10分鐘。



2 生薑去皮，大蔥切段，大蒜用整瓣的。



3 電鍋內放入雞胸肉，倒入水蓋過雞肉，並加入生薑、大蔥及蒜頭。

當沒有燉煮功能的時候，請用一般烹煮的功能下去燉煮。



4 按下電鍋內的燉煮功能鍵，燉煮20分鐘。



5 將青椒、紅黃甜椒切成細絲。



6 煮熟的雞胸肉用手撕成細絲。



7 撕成細絲的雞肉及青椒、紅黃甜椒細絲放入碗中拌勻。



8 把淋醬倒入小碗內混合拌勻。

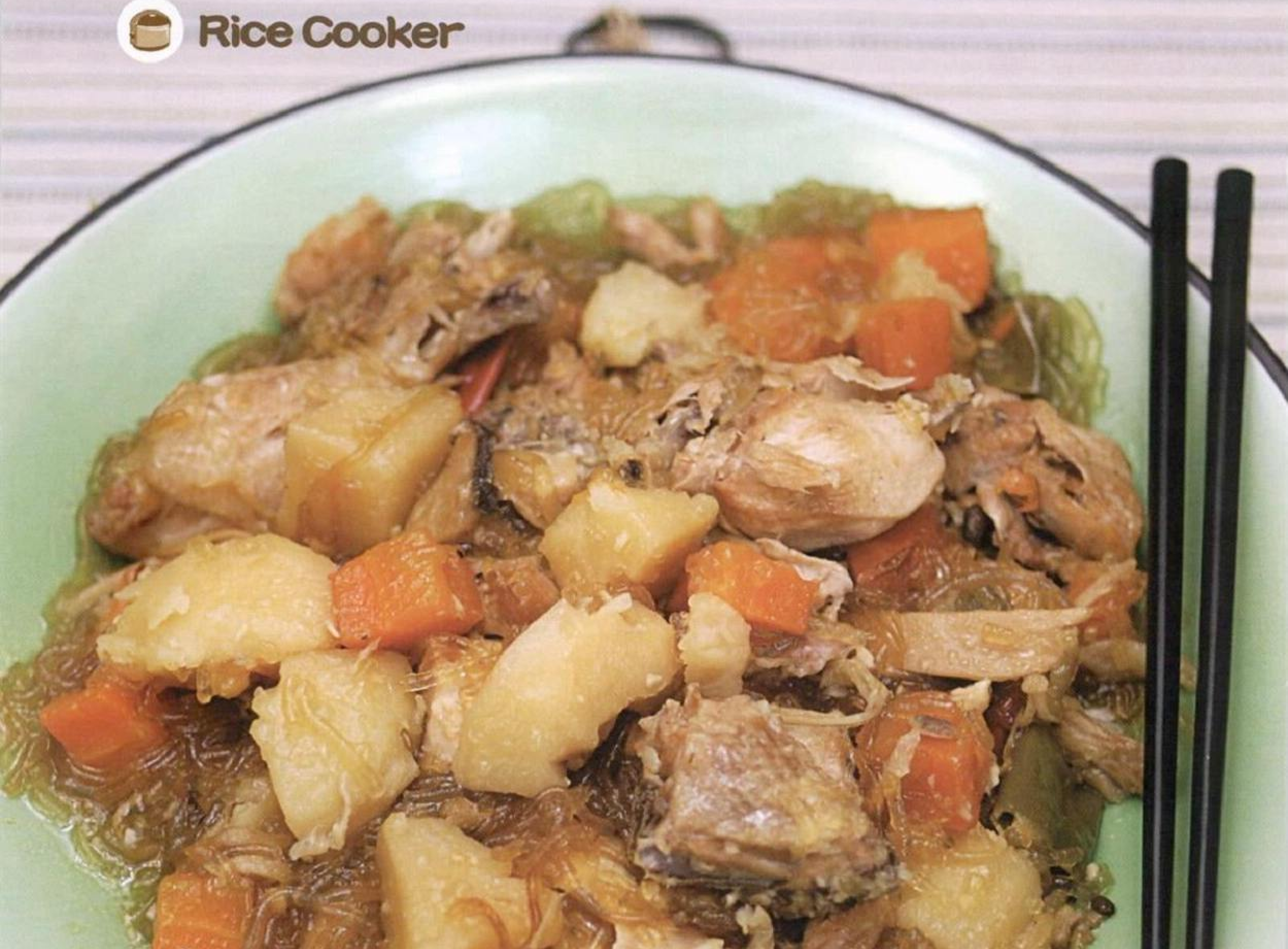


9 最後將調好的淋醬淋到（7）內拌勻。



QMAG.org

Rice Cooker



# 雜菜燉雞

曾經流行過一陣子的安東雜菜燉雞，那段期間好像每個星期都會吃一次以上，婚後覺得比起出外吃，在家做料理好像更快樂，利用電鍋來燉雞肉實在是容易又方便。現在只需要把雞肉和各種材料全部放入電鍋內，按下一個鍵，就能輕鬆的做出好吃的料理。

QMAG.org

## 材料

雞肉500公克、韓式冬粉30克、洋蔥1/3個、馬鈴薯1個、胡蘿蔔1/3個、杏鮑菇1支、蘑菇、金針菇各1小把、青辣椒、紅辣椒各1個。

**調味醬：**醬油3大匙、蒜末、調味酒各1大匙、糖漿1/2大匙、麻油1小匙、鹽、胡椒少許、水1/2杯。



1 雞肉剁成適當的大小。



2 韓式冬粉放入水中浸泡20分鐘。



3 洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔去除外皮後，切成塊狀備用。



4 杏鮑菇切成條狀，蘑菇水煮過後，用手撕成條狀，金針菇去除下半部。



5 青辣椒及紅辣椒切成2公分的長度。



6 鍋中加水煮滾後，把雞肉放下去川燙。



7 把調味醬的材料全部放入碗中拌勻。



8 電鍋內的底部先放入韓式冬粉，再加入川燙過的雞肉和蔬菜，最後再將菇類覆蓋上去。

如果沒有燉煮的功能，請利用一般烹煮的功能燉煮，看雞肉燉煮的程度來考慮是否要再一次的燉煮。



9 把拌勻的調味醬倒入電鍋內，蓋上鍋蓋，燉煮約35～40分鐘。



QMAG.org



# 綜合八寶飯

通常八寶飯都是由栗子、紅棗、松子等下去做成的，對吧？老是吃這樣的八寶飯感到很膩了嗎？來加入別的材料試看看。最近在超市裡，很容易找到的各式各樣的水果乾，不妨利用這些東西來做出新口味的八寶飯吧！隨著時代的潮流來做出適合的新口味。

QMAG.org

## 材料

糯米2杯、乾燥的無花果＋乾燥的桃子＋乾燥的蔓越莓＋乾燥的藍莓90公克、棗子粒50公克、松子1大匙、薄鹽醬油、香油各2大匙、肉桂粉1小匙、黑砂糖70公克、鹽少許、水1+1/2杯。



1 糯米放入水中浸泡1個小時以上，乾燥的水果放入冷水中浸泡，輕輕的拌攪開來。



2 栗子切成小塊狀。



3 用小碗裝入黑糖、醬油、香油、肉桂粉、鹽攪拌混合。



4 浸泡過的糯米將水瀝乾後，把（3）的醬料淋在糯米上。



5 泡開來的水果乾，切成小塊狀。



6 將切成小塊狀的水果乾放入（4）中拌勻。



7 加入棗子粒及松子繼續拌勻。



8 將（7）放入電鍋內，並加入水。

當沒有蒸煮功能時，請利用一般烹煮的功能。




9 用蒸煮的功能蒸30分鐘。



QMAG.org




# 紅酒醬牛排

當咀嚼肉類的時候，會讓身體產生幸福的感覺，所以當心情不佳的時候，請試著吃些肉類吧！與心愛的人營造浪漫的氣氛，就來塊鮮美、柔軟的牛排吧！

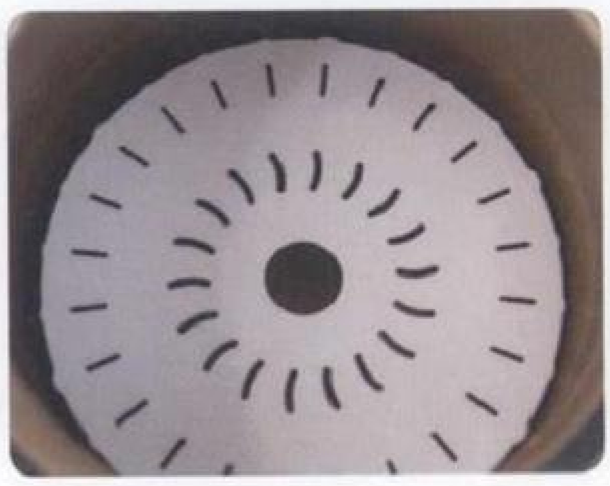
QMAG.org

## 材料

牛排300公克、鹽、胡椒粉少許、披薩用起司絲3大匙、水1杯。
**紅酒醬：**番茄醬5大匙、辣椒油3大匙、砂糖1大匙、紅酒2大匙。



1 將牛排撒上鹽、胡椒粉醃30分鐘。



2 在電鍋內放入1杯水，放上蒸盤。



3 把醃製好的牛排放在蒸盤上。




4 蓋上電鍋鍋蓋後，蒸煮35分鐘。



5 將紅酒醬的材料全部放入小鍋內，用小火熬煮至濃稠狀，熬煮的過程要不停的攪拌。



6 蒸煮好的牛排放在烤盤上，把紅酒醬塗抹在牛排上。



7 在紅酒醬上舖上披薩用起司絲，並撒上荷蘭芹。




8 把烤箱預熱至攝氏180度，把烤盤放入烤約10分鐘，烤至牛排上的起司絲融化。



QMAG.org



# 巧克力奶油蛋糕

煮飯的電鍋只能拿來煮飯嗎？只要有了電鍋，不只是能煮飯而已，蛋糕也可以輕鬆的做出來。再也不用覺得沒辦法做蛋糕很可惜了，現在只要有電鍋，煮飯、做蛋糕都不是難事。

QMAG.org

## 材料

奶油120公克、砂糖70公克、雞蛋2顆、有機煎餅粉70公克、巧克力塊60公克、融化的奶油少許。



1 將在室溫下融化的奶油放入鋼盆中，用攪拌器將奶油打發，加入砂糖混合。



2 先加入1顆雞蛋，用攪拌器打1分鐘以上，徹底的打散拌勻後，再加另一顆打勻。



3 倒入有機煎餅粉後，用杓子輕輕的拌勻。




4 電鍋的底部刷上一層融化的奶油。



5 和合好的麵糊，將1/2的量倒入鍋內，將整顆巧克力塊鋪在麵糊上。



6 再將剩下的麵糊給覆蓋上去。




7 蓋上鍋蓋，按下烹煮的功能，當第一次烹煮完成後，再加按一次烹煮。



8 當第二次的烹煮已經完成後，用棒子插入檢查，看看是否已經熟透，後放涼。



QMAG.org




# 黑砂糖芒果黑芝麻蛋糕

現在流行利用食品的顏色來做出有色的食品，在這其中，黑色的食品造成了一陣旋風。在我家也有一段時間常常做黑米飯來吃，黑色的食品含有大量的青花素，對我們的身體有益。能預防各種成人病，以及老化的情況，具有大量的抗氧化活性，黑色的食物不只能顯現出高級的感覺，並含有預防老化的機能喔！

QMAG.org

## 材料

奶油120公克、黑砂糖80公克、雞蛋2個、芒果乾40公克、有機煎餅粉70公克、黑芝麻20公克、造型烤盤。



1 將室溫下融化的奶油放入攪拌器打發後，加入黑糖拌勻。



2 先加入1顆雞蛋，用攪拌器打1分鐘以上，徹底的打散拌勻後，再下另一顆攪拌。




3 將芒果乾切成小塊。



4 有機煎餅粉加入打散的奶油糊內，用杓子拌勻。



5 加入切塊的芒果乾及黑芝麻後，拌勻。



6 將可放入電鍋的造型烤盤抹上一層融化的奶油。



7 麵糊倒入抹油的造型烤盤後，放入電鍋。




8 蓋上鍋蓋後，按下蛋糕烹煮功能鍵烹煮。



QMAG.org



# 艾草糯米蛋糕

試試看將香Q的糯米蛋糕加入艾草吧！只要加入綠茶粉，放入烤箱烘烤，就成為下午茶時段最適合的蛋糕，將艾草放入電鍋蒸煮，就會烤出像是麻糬般的蛋糕，配上牛奶一起當早餐，會很有飽足感喔！

QMAG.org

## 材料

糯米粉250公克、艾草粉2小匙、鹽、發粉各1/2小匙、小蘇打粉1/4小匙、乾燥的蔓越莓40公克、栗子粒50公克、牛奶280公克、蜂蜜1大匙、萊姆酒2大匙。



1 用一個碗裝入糯米粉、艾草粉、鹽、發粉及小蘇打粉後拌勻。




2 乾燥的蔓越莓浸泡萊姆酒約20分鐘。



3 在（1）的碗內放入泡開的蔓越莓及萊姆酒，加上栗子粒後拌勻。



4 把牛奶慢慢的倒入混合的麵粉中攪拌。



5 在（4）的麵糊裡，加入1大匙的蜂蜜拌勻。



6 圓形的模型內放上一張烤盤紙，將麵糊倒入，用杓子將麵糊鋪平。



7 請將模型放入電鍋內。



8 放入電鍋內，選擇蒸的功能，蒸60分鐘後，打開鍋蓋，用竹籤插入蛋糕內，若拔出時還沾有麵糊的話，再繼續蒸10～20分鐘。



QMAG.org




# 橘子醬

在秋天受到眾人喜愛的香甜橘子，在我們家卻被歧視，在盛產的季節時，為了補充維生素而買了一整袋，很快的就會壞掉，最後只好丟棄。利用吃不完的橘子來做果醬吧！烤的熱騰騰的麵包，抹上香甜的橘子果醬，迅速做好簡單的早餐。

QMAG.org

## 材料

橘子4個、醋1小匙、砂糖90公克、水3杯、蜂蜜3大匙。








1 在水內加入醋後，將橘子放入，浸泡10分鐘。

2 將剝皮後的橘子放入果菜機內，加入砂糖後，打成果泥。

3 在果泥內加入蜂蜜拌勻。





4 將準備好的果泥（3）放入電鍋中。

5 選擇快速烹煮鍵，煮兩次。

## 將橘子皮100%的活用

**Plus Tips**

**1 除海鮮的腥味**
做海鮮的料理後，鍋內加入橘子皮及水滾煮，橘子的香味能蓋過腥味，或是微波爐內放入1個橘子皮，微波15～30秒，可以去除微波爐內不好聞的氣味。

**2 天然的漂白劑**
將乾燥的橘子皮放入水中煮開，加入白色的衣物浸泡的話，就會變成與新衣服一樣的潔亮，這是因為橘皮含有天然的成分，不會傷害衣服的質料或皮膚。

**3 將家具擦得亮晶晶**
將橘皮泡入水中後，利用這盆水擦拭家具，就能使家具亮晶晶。再者用橘子皮的汁液擠出後來擦拭坐墊，就會讓坐墊看起來像是新買的。

**4 潔淨油膩膩的碗盤**
橘子皮內含有檸檬酸，能夠徹底的分解油脂，所以當拿來擦拭油膩膩的碗盤時，就能將油脂給去除掉。



QMAG.org

Rice Cooker



# 格雷伯爵戚風蛋糕

看過一本漫畫叫做《紅茶王子》嗎？雖然我對紅茶是個門外漢，但是看了這本漫畫以後，也開始對紅茶產生興趣。本來是想，紅茶應該比別的茶類更為複雜，但是看了這本漫畫以後，覺得只要用自己的方法開心的沖泡就可以了。現在吃塊鬆軟的戚風蛋糕，再看一次《紅茶王子》吧！

QMAG.org

## 材料

18公分戚風蛋糕模的分量

蛋黃3個、紅茶葉18公克、水180毫升、青江菜籽油55毫升、低筋麵粉70公克。

**蛋白糊：**蛋白145公克、砂糖65公克。



7 用熱水浸泡紅茶葉6分鐘左右，倒出100毫升的濃郁紅茶，另外準備10毫升的紅茶葉。



2 將準備的10毫升紅茶葉給切碎，在碗中放入蛋黃，打出泡泡後，將濃郁的紅茶倒入後，拌勻。



青江菜籽油可以改用葡萄籽由來取代，或是用一般的食用油也可以，只是青江菜籽油的香味較為濃郁，不過，也有人討厭這股香味。

3 一點一點的將青江菜籽油倒入，並且拌勻，要徹底的拌勻，不能使蛋液與油分離沉澱。



4 將切碎的紅茶葉放入蛋黃糊內拌勻，接著加入過篩的低筋麵粉，拌勻。



5 用另一個碗把蛋白用攪拌器打發到某個程度後，分2～3次的加入砂糖繼續打發，直到泡沫變硬，可以挺立的狀態。



6 將打發的蛋白糊分成2～3次輕輕的拌入麵糊內，要很小心，不要使氣泡消掉。



7 把拌好的麵糊倒入戚風蛋糕的模型內。



8 放入電鍋後，蓋上鍋蓋，按烹煮鍵後，再按一次，一共要烹煮兩次，第二次完成後，保溫30分鐘。



9 拿竹籤插入蛋糕中，如果沒有沾上麵糊，要徹底放涼。



QMAG.org



# 優格栗子蛋糕

我不太常吃優格，但是前陣子聽說有加入栗子的優格，吃過後覺得十分美味，而且顏色也很漂亮，美味香甜的栗子很適合拿來做蛋糕，晚上就來做優格蛋糕，不只有優格，還加上栗子的口味，市面上還有栗子口味的牛奶，兩樣混合，美味加倍。

QMAG.org

## 材料

12公分圓模型1個的分量
低筋麵粉50公克、杏仁粉50公克、發粉1/4小匙、雞蛋1個、砂糖50公克、栗子口味的優格50公克、奶油40公克、栗子粒2大匙。



1 將低筋麵粉、杏仁粉、發粉混勻。



2 在另一個碗裡將雞蛋及砂糖用攪拌器打勻。



3 蛋糊內加入栗子口味的優格拌勻。



4 將全部的粉過篩後加入（3）的蛋糊，輕輕拌勻。



5 用鍋子或微波爐將奶油加熱溶解，融化後的奶油加入麵糊中拌勻。



6 麵糊倒入圓模內，上面舖上栗子粒。



7 將圓模放入電鍋內。



8 按取烹煮的按鍵後，再按一次，一共要烹煮兩次，第二次完成後，保溫30分鐘。



QMAG.org




# 焦糖起司蛋糕

奶油起司裡所含的那股濃郁的起司香味，真是令人無法忘懷對吧？只要迷上了這股香味，想要戒掉就不是那麼容易了。而其中柔軟濕潤的舒芙蕾起司蛋糕，一方面能使用電鍋來烘烤，同時也能將蛋糕的美味給顯現出來。加入香甜的焦糖，來做看看香濃的起司蛋糕吧！

QMAG.org

## 材料

奶油起司100公克、砂糖30公克、蛋黃、雞蛋各1個、牛奶、低筋麵粉各2大匙、焦糖奶油4大匙、水1杯。



**1** 把奶油起司放入碗中，用攪拌器將奶油起司打散後，加入砂糖拌勻。



**2** 將蛋黃放入打散的奶油起司裡，再用攪拌器打勻。



**3** 雞蛋放入（2）中拌勻。



**4** 加入焦糖奶油拌勻。

焦糖奶油的作法，請參考微波爐篇，第182頁。



**5** 再加入牛奶後，用攪拌器拌勻。



**6** 把低筋麵粉全部過篩後加入，用刮匙輕輕的拌勻。



**7** 模型的底部及側邊舖上一層紙，然後再將麵糊倒入，輕輕的敲打，讓麵糊內的空氣排出。



**8** 電鍋內放入1杯水，放入蒸盤後，將模型放上去，蒸1小時20分鐘左右。



QMAG.org



# 蔬菜南瓜蒸糕

小時候因為都會挑食，所以常常被媽媽罵。養育孩子的媽媽們，最大的苦惱就是要如何讓孩子不要偏食。當有討厭吃的食物時，請不要強迫孩子們吃，只要將東西偷偷的藏在孩子們喜歡的食物內就可以了。

QMAG.org

## 材料

火腿、綜合蔬菜（胡蘿蔔、四季豆、玉米粒、碗豆）各50公克、低筋麵粉125公克、南瓜粉、發粉1小匙、鹽1/4小匙、蛋黃1個、砂糖45公克、牛奶1/2杯、水1杯。

**蛋白糊：**蛋白1個、砂糖45公克。



1 將火腿及綜合蔬菜切小塊。



2 把低筋麵粉、南瓜粉、發粉、鹽巴放入碗中拌勻。



3 用另一個碗放入砂糖及蛋黃拌勻。



4 用另外一個碗將蛋白用攪拌器打發後，分兩次加入砂糖，繼續打發至泡沫挺立。



5 把蛋白分成2～3次輕輕的拌入（3）中。



6 混合好的粉類過篩後，再加入蛋糊中拌勻。



7 把火腿及綜合蔬菜拌入麵糊內。

牛奶不要一次加入麵糊內，要慢慢的加，依麵糊的狀況調整。



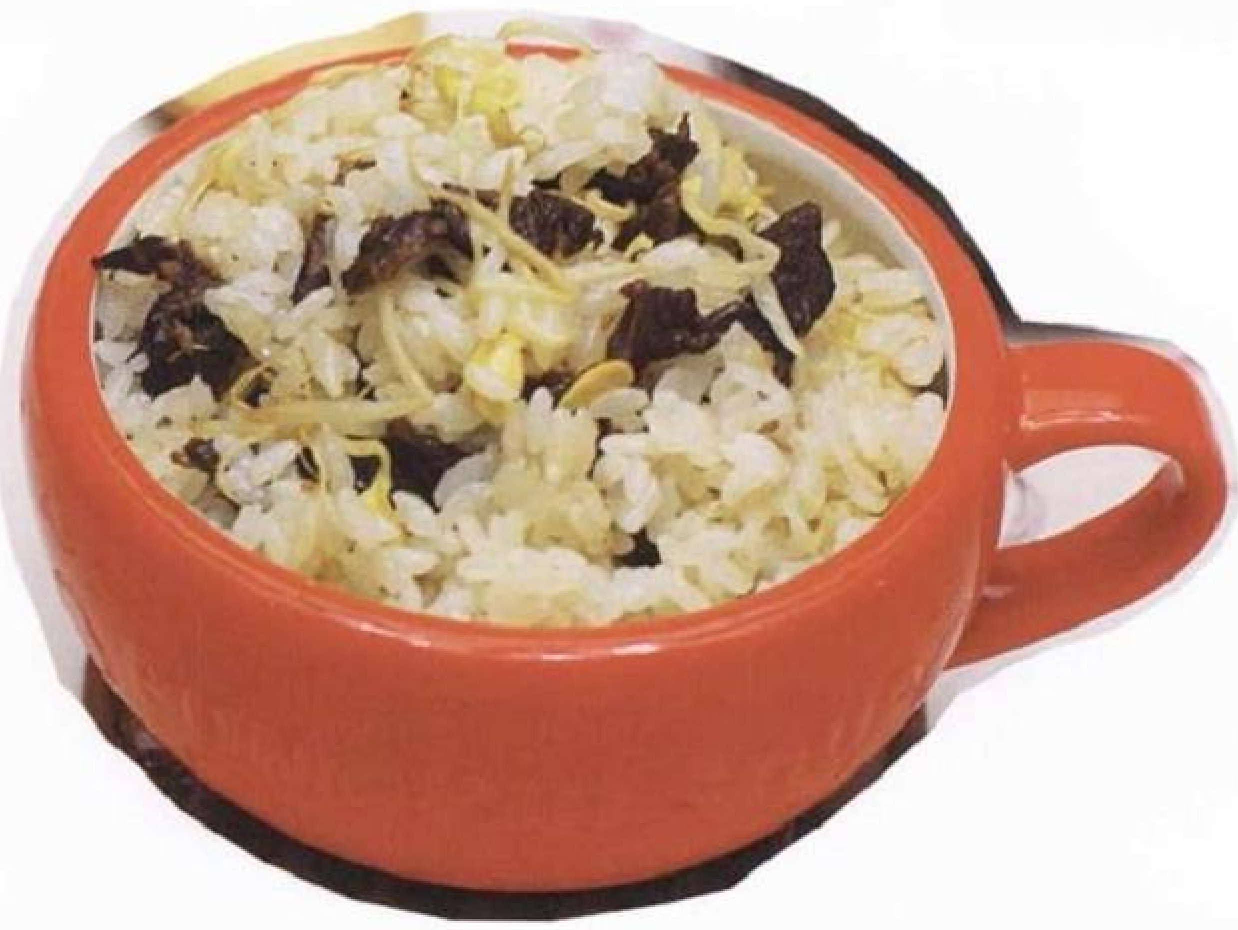
8 將牛奶慢慢的加入麵糊內拌勻。



8 鋁箔杯內放入紙杯，將麵糊倒入紙杯內約80%的程度，電鍋內倒入1杯水，放入蒸盤，把鋁箔杯放入後，蒸15分鐘。



QMAG.org



# Part 2

QMAG.org

# Microwave Oven

## 微波爐

用微波爐做出熱騰騰的**米飯**

用微波爐來做**小菜**

即使手藝不佳也能做出一品**料理和美味佳餚**

用微波爐來製作簡單料理的**小祕密**

QMAG.org

# Microwave Oven Story :

## 微波爐的原理

1921年，A.W. Hull用微波發明了微波裝置；1945年，斯本塞博士發現了微波爐的原理。1954年，做出世界上第一件微波爐商品。

微波爐是利用微波將食品內部的水分震動，利用震動來產生熱能，所以水分子間的摩擦會產生熱能，能讓水分轉變成蒸氣，把食物加熱。

## 微波爐的優點

**1 無論誰都能安全又乾淨的做出料理**

在燉煮料理時，大家都有不小心忘記時間，轉眼間料理已經燒焦的經驗吧？利用微波爐料理食物，只需要設定好時間，按個鍵，無論是男女老幼，都能輕鬆的做出料理。

**2 能夠做少量的料理**

現在獨身者越來越多，再者與家人同聚一起吃飯的機會也越來越少，通常都是各吃各的，這時候當要煮1～2人份的料理，微波爐就變得很重要，當要做少量或是加熱料理的時候，只要裝入耐熱的微波器皿中，依照時間就能輕鬆的完成料理。

**3 能夠維持蔬菜的纖維**

蔬菜內所含的維生素C，在加熱的過程中很容易流失，利用微波爐來料理的話，維生素被破壞的成分就會變少，也能維持蔬菜的顏色。

**4 釋出多餘的卡路里**

冷凍的炸豬排及水餃只要用微波爐微波1分鐘，再放在煎盤內烘烤，只需要用少量的油就能變得香脆。再者利用微波爐來烘烤肉類的時候，可以利用肉類原有的油脂，就能充分的料理，所以並不會增加多餘的卡路里。

## 將微波爐200%活用的方法

**1 乾香菇快速膨脹的方法**

將乾燥的香菇梗切除後，泡入糖水內，然後蓋上保鮮膜，放入微波爐內，微波3分鐘，馬上就變軟了。

**2 去除番茄外皮的方法**用

將番茄外皮劃上十字後放入袋內，然後用微波爐微波20～30秒，接著用冷水沖洗，外皮就會很容易的撥除掉。

QMAG.org

**3 銀杏變熟的方法**

蔬菜的含水量高，例如豆芽菜等要放入飯中一起烹煮時，將蔬菜放入底部，並且煮飯的水要比平時放得少。

**4 去除火腿及魚板多餘油脂的方法**

若在用火腿和魚板做料理前，放入熱水中的話，多餘的油脂就會浮在水面上。其實有個更簡單的方法，只要把火腿和魚板放入袋子裡微波30秒左右，取出拿去沖洗就可以了。

**5 受潮的餅乾變酥脆的辦法**

在梅雨季節溼度很高的時候，餅乾開封後，很快的就會受潮變軟，當遇到這種情況時，只需要將餅乾放入微波爐加熱20秒，很快的就變回酥脆的口感。

**6 抹布殺菌的方法**

很多人都有在用鍋子煮抹布殺菌的時候，有被燙到的經驗吧！現在請用微波爐來安全的殺菌吧！只要滴兩三滴清潔劑在濕抹布上，然後放入袋內，袋子上戳2～3個小洞，放入微波爐內加熱3分鐘即可。

**7 去除豆腐水分的方法**

盤子上放上一張乾的布，將豆腐放在上面，蓋上保鮮膜後，送進微波爐加熱3分鐘，豆腐上的水分就會瞬時去除掉。

## 微波爐料理的方法及使用的精髓

**1** 微波爐內所使用的容器，用圓形較深的玻璃碗比四角的更好，但是太厚的容器在加熱的時候，所花的時間也較長，所以請根據材料來選擇適當大小的碗。

**2** 依據材料的不同分量，加熱的時間也會不同，材料的量如果是2倍的話，加熱的時間也會加長2倍以上，要依據材料的量來設置料理的時間。再者，因機種的不同，料理的時間也會不同。

**3** 料理時若加入的水是熱水的話，微波的時間也會相對的變短，通常微波爐是利用料理內的水分來加熱，但是當需要額外加水的時候，水如果是冷的，加熱的時間也相對的需要變長，如果是熱水的話，時間就會縮短。

**4** 微波爐內的微波光，上面比下面還要熱，所以當要加熱蔬菜的時候，容易熟的葉子部分放在下面，不容易熟的梗反而要放在上面。再者像是蓮藕或牛蒡等的根莖類蔬菜，應該要盡量切薄，每片的厚度要平均，當肉類及蔬菜要一同料理的時候，請將蔬菜放在下面，肉類放在上面微波。



QMAG.org

**5** 放在冷凍庫硬得跟石頭一般的米飯，解凍的時候，要加入一小匙的水，均勻的灑上去，稍微戳幾個縫隙，將碗蓋上保鮮膜後，放入微波爐內加熱，很快就會變成熱騰騰的米飯。

## 可使用的微波爐器皿及不可使用的器皿

### 1 可使用的器皿



耐熱玻璃



耐熱塑膠



陶瓷器皿



微波用保鮮膜、袋子、微波紙

- 一般玻璃、塑膠，以及木製碗等可以短暫的使用，但不能長時間加熱。

### 2 不能使用的器皿

鋁類碗盤、鐵製品絕對不能加熱。
細緻加工的水晶碗也不可拿來微波。



有很多紋路的碗盤，容易變色或碎裂。



不鏽鋼



琺瑯

QMAG.org

## 微波爐清潔的方法

**1** 微波爐內必須隨時保持清潔，微波的時候才能有效率的傳達熱能，如有殘留食物，就必須用更長的時間加熱，而且熱度不均。當微波爐裡面沾上食物的湯汁時，必須用乾抹布擦拭，而有食物沾黏的時候，則將抹布沾上中性的清潔劑，輕輕的擦拭，必須保持爐內清潔。

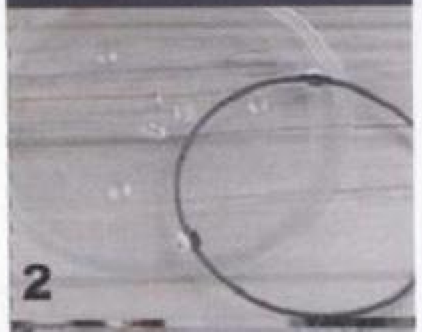
**2** 內部的托盤及圓環，用中性清潔劑擦拭過後，再將水分擦拭掉，放回微波爐內。

**3** 擦拭微波爐外殼時，用濕抹布沾上中性清潔劑塗在外殼上，再用海綿輕輕的擦拭，最後再用乾抹布擦拭水分。

**4** 料理過後，如果微波爐內沾有食物的味道時，將室內用的除臭劑放入微波爐內一個晚上，臭味就會消除了。

- 在清潔微波爐的時候，請先將插頭拔掉。


1


2


3


4

### 微波爐(W)瓦特加熱時間表

| 400W | 500W | 600W | 700W | 900W |
|---|---|---|---|---|
| 50秒 | 40秒 | 30秒 | 30秒 | 20秒 |
| 1分30秒 | 1分10秒 | 1分 | 50秒 | 40秒 |
| 2分20秒 | 1分50秒 | 1分30秒 | 1分20秒 | 1分 |
| 3分 | 2分20秒 | 2分 | 1分40秒 | 1分20秒 |
| 3分50秒 | 3分 | 2分30秒 | 2分10秒 | 1分40秒 |
| 4分30秒 | 3分40秒 | 3分 | 2分30秒 | 2分 |
| 6分 | 4分50秒 | 4分 | 3分30秒 | 2分40秒 |
| 7分30秒 | 6分 | 5分 | 4分20秒 | 3分20秒 |
| 9分 | 7分10秒 | 6分 | 5分10秒 | 4分 |
| 10分30秒 | 8分20秒 | 7分 | 6分 | 4分40秒 |

- 本書是以700W為基準。



QMAG.org

Microwave Oven



# 蟹肉豌豆飯

在烹煮肥美的蟹肉時，大家都能感受到那股幸福吧！近年來，市面上有蟹肉的罐頭或是冷凍螃蟹，隨時隨地都能吃到美味的蟹肉，綠色的碗豆搭配粉紅色的蟹肉真的很漂亮，就用微波爐來準備熱騰騰的飯吧！

QMAG.org

## 材料

糯米1杯、罐裝蟹肉50公克、碗豆40公克、水1杯、鹽少許。




**1** 糯米洗淨後，用篩網將水瀝乾。



**2** 將米放入微波爐用的鍋子裡放平，將熱水倒入，蓋上保鮮膜後，兩側各留1公分的開口，放入微波爐內，用700W微波10分鐘。



**3** 將罐裝蟹肉內的水分去除，如果是使用罐裝碗豆的話，用熱水川燙後，將水瀝乾。



**4** 取出已經加熱過10分鐘的鍋子，將蟹肉及碗豆平均撒在飯上。

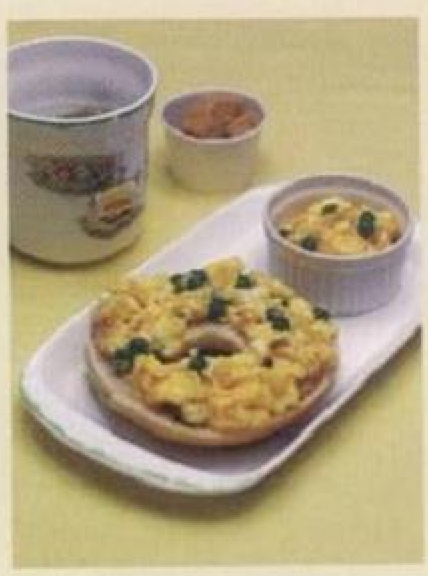



**5** 再次的用保鮮膜將鍋子蓋上，兩側各留1公分的開口，放入微波爐內加熱3分鐘。



**6** 加入蟹肉及碗豆微波後，靜放5分鐘後拌勻。

## Plus cooking



### 碗豆&玉米粒炒蛋

**材料：**

雞蛋1個、牛奶、碗豆2大匙、玉米粒3大匙、鹽少許、貝果麵包1個

**1** 雞蛋加入牛奶後拌勻。
**2** 將碗豆和玉米粒、鹽放入（1）中拌勻。
**3** 將（2）倒入耐熱器皿中，蓋上保鮮膜，放入微波爐，微波1分30秒。
**4** 打開後，立刻用湯匙攪拌開來。
**5** 烤過的貝果麵包對半切開，請將攪拌過的炒蛋鋪在貝果麵包上



QMAG.org

Microwave Oven



# 咖哩蝦仁飯

當家裡沒有菜的時候，或是必須要離家幾天的時候，煮一整鍋的咖哩最方便了。但是也有些人不喜歡吃濃稠的咖哩，對吧！何不把少許的咖哩用水泡開後，跟飯一起烹煮，就會變成充滿淡淡咖哩香味的飯了。

QMAG.org

## 材料

白米1杯、冷凍蝦仁、綜合蔬菜（胡蘿蔔、玉米、四季豆、碗豆）各70公克、海帶高湯1+1/2杯。

咖哩調味料：咖哩粉1小匙、水、薄鹽醬油、葡萄籽油各1大匙、鹽少許。



1 白米洗淨後，放在篩網上，瀝除水分。



2 把米放入微波用鍋內，加入已加熱的海帶高湯。



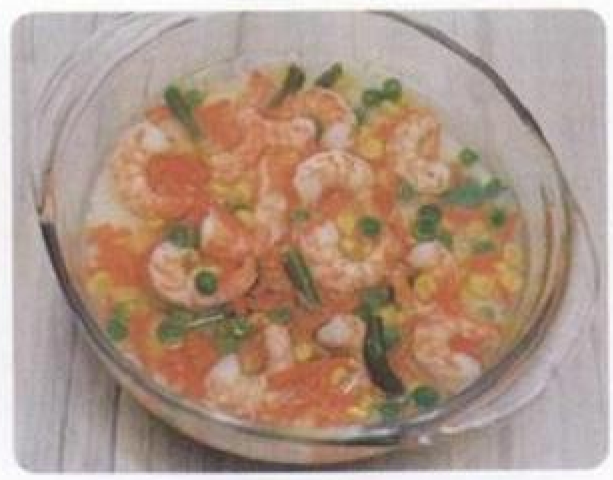
3 將咖哩調味料全部放入小碗內拌勻。



4 將調好的咖哩調味醬輕輕的倒入（2）中。



5 冷凍蝦仁及冷凍綜合蔬菜，用熱水川燙過後，瀝乾，去除多餘的水分。



6 所有的冷凍蝦仁及冷凍綜合蔬菜平均分布在（4）上。

蓋上內蓋的話，可以使調味醬從頭到尾的混煮開來。



7 把微波用紙鋪蓋在鍋上，再將比鍋子小一號的盤子蓋在上面，最後把微波用的蓋子蓋上去。




8 用700W的微波爐加熱17分鐘。



9 加熱後的飯，燜約10分鐘，最後再將材料拌入飯中。



QMAG.org



# 培根&蔬菜燴飯

將飯加入各種炒過的肉類煮成燴飯，雖然是義大利食物，但還是用我們所感到親切的米飯下去製作的，所以並不感到困難。通常我們不會把米飯跟肉汁一起放入鍋內烹煮，但是只要利用微波爐，按一個鍵，誰都能夠輕易完成料理。

QMAG.org

## 材料

白米1+1/2杯、培根2片、冷凍綜合蔬菜（胡蘿蔔、玉米、四季豆、碗豆）60公克、葡萄籽油1小匙、奶油30公克、胡椒粉少許。

**煮飯水：**水2杯、雞肉高湯塊1塊、鹽少許。




*1* 白米洗淨後，用篩網將水瀝乾，熱水內加入雞肉高湯塊及鹽拌勻。



*2* 將米放入微波用鍋內，把準備好的煮飯水倒入。



*3* 在鍋子上覆蓋保鮮膜，尾端保留1公分左右的空隙。




*4* 把鍋子放入微波爐內，用700W微波4分鐘。



*5* 把培根及綜合蔬菜切成小塊狀。



*6* 煎盤內加入葡萄籽油後，放入培根及綜合蔬菜拌炒1分鐘左右。




*7* 加熱4分鐘左右的（4），將拌炒過的培根及綜合蔬菜放入拌勻，並在鍋子上覆蓋保鮮膜，尾端保留1約公分的空隙。




*8* 把（7）放入微波爐內微波10分20秒。



*9* 將加熱過後的（8）取出，趁熱加入奶油及胡椒粉，用湯匙拌勻。



QMAG.org




# 蘿蔔乾炒飯

通常買一袋蘿蔔，用剩的量比使用的量還要多吧！這時候拿來做蘿蔔乾，也能利用這些蘿蔔乾來做小菜，今天不是拿來做小菜，而是拿來做炒飯，用炒鍋炒過後，讓人一口接一口停不下來。

QMAG.org

## 材料

蘿蔔乾30公克、飯1碗、雞蛋1個、青、紅椒各1/4個、食用油少許。
**調味醬：**薄鹽醬油、水各1大匙、蒜末、砂糖各1小匙。

蓋上微波爐用的鍋蓋時，為了要使水蒸氣能夠排出，要留一個小孔，如果沒有微波用的鍋蓋時，請用保鮮膜覆蓋，並於保留兩側空隙後，加熱。



1 將蘿蔔乾洗淨後，用篩網瀝乾水分，碗內放入洗淨的蘿蔔乾，加水蓋過蘿蔔乾。



2 蓋上微波爐用的鍋蓋。



3 用700W的微波爐微波2分鐘，若碗內沒水的話，再加水拌勻。



4 再次放入微波爐內，用700W微波2分鐘。



5 泡開後的蘿蔔乾切成小塊，放入碗內，加入調味醬仔細的拌勻。



6 青、紅椒切成塊狀，煎鍋內入放食用油後，加入青、紅椒輕輕拌炒。



7 熱騰騰的白飯裡加入雞蛋拌勻，煎鍋內放入調味過的蘿蔔乾拌炒。



8 雞蛋拌飯放入煎鍋內，與蘿蔔乾拌炒開來。



9 最後炒過的青、紅椒放入煎鍋內，同（8）一起拌炒開來，加入鹽調味即可。



QMAG.org



# 紅豆飯

小時候，由於很挑食，每當煮紅豆飯的時候，我都會把紅豆給挑出來。紅豆內含有豐富的維生素B1，對於壓力大的現代人來說，沒有比這個更好的食品了，現在就從紅豆開始吃吧！

QMAG.org

## 材料

熟紅豆50公克、水220毫升、鹽少許。




1 把紅豆放入鍋內，加入充足的水，用中火煮滾一次後，將水倒掉，重新加水，煮熟。



2 白米洗淨後，用篩網將水瀝乾。



3 把米放入微波用的鍋中，把紅豆鋪在上面。




4 將熱水加入（3）中。



5 在鍋上覆蓋保鮮膜，兩側保留1公分的空隙。




6 放入微波爐內，用700W微波5分鐘。




7 在用200W微波10分鐘。



8 加熱10分鐘後，請撒上適量的鹽，用湯匙拌勻。



QMAG.org




# 泡菜炒飯魷魚香腸

在我住家的對面，每天晚上都會有賣豬血腸的攤販，那裡所賣的魷魚香腸看起來很好吃，但是我不喜歡香腸內所包的料，所以並沒有購買。白嫩的香腸內如果包點別的料如何呢？不喜歡香腸的我，對於包著泡菜炒飯的魷魚香腸，何時都想吃喔！

QMAG.org

## 材料

魷魚1條、粗鹽少許、培根2片、泡菜1把、白飯1碗、蝦醬1大匙、麵粉、橄欖油1大匙。



*1* 將魷魚的內臟去除後，加入粗鹽搓揉，去除老皮。



*2* 將培根及泡菜切成小塊狀。



*3* 在煎鍋內放入橄欖油，加入培根及泡菜拌炒。



*4* 把白飯加入（3）中一起拌炒。




*5* 將蝦醬加入飯中一起拌炒。




*6* 在魷魚的肚內加入麵粉搓勻。



*7* 將炒好的泡菜炒飯放入魷魚的肚內。




*8* 用牙籤把尾端封住，並且用牙籤在身體的部分戳4～5個小洞。




*9* 放入微波用盤內，覆蓋保鮮膜，兩側各保留1公分的空隙，用700W微波1分30秒。



QMAG.org

Microwave Oven



# 雞肉竹筍飯

在中華料理中常常會用到竹筍，食物內加入竹筍的話，會讓整體的顏色看起來有不同的感覺，今天利用竹筍來做中國風味的料理如何？竹筍能夠促進大腸的蠕動，解決便祕的困擾，促使老化的物質迅速排出。

QMAG.org

## 材料

米1杯、竹筍60公克、雞胸肉70公克、水180毫升、大豆釀純醬油、味醂各1小匙。



*1* 將米洗淨後，用篩網瀝乾水分。



*2* 竹筍用熱水川燙過，切成塊狀，雞胸肉切成2公分大小的塊狀。



*3* 碗中放入熱水後，加入醬油及味醂後拌勻。



*4* 把米裝入微波用的鍋內，並加入（3）。



*5* 竹筍及雞肉平均鋪放在米上。



*6* 蓋上保鮮膜，兩側各留1公分的縫隙。



*7* 放入微波爐內，用700W微波5分鐘後，改用200W繼續加熱10分鐘。



*8* 微波10分鐘後，用湯匙把材料拌勻。



QMAG.org




# 焗烤韓式年糕

我老公最喜歡的食物就是年糕湯，所以我們家的冷凍庫隨時都有一袋韓式年糕，老是拿來煮年糕湯覺得很可惜，這次拿這些年糕來做焗烤看看，加入地瓜的年糕吃起來很香甜，如果家裡沒有地瓜的話，也可用馬鈴薯來替代。

QMAG.org

## 材料

地瓜（中）1條、雞蛋3個、韓式年糕50公克、橄欖油1大匙、白醬1杯、切片起司1片、披薩用起司適量。



**1** 把地瓜的外皮洗淨切成薄片後，用微波爐700W微波2分鐘。

煮雞蛋的時候，在途中需要攪拌滾動，使煮熟後的蛋黃能在中央。



**2** 雞蛋煮熟後，切成片狀。



**3** 韓式年糕用熱水稍煮後，用篩網瀝乾水分。



**4** 將焗烤的器皿內塗上薄薄的橄欖油。



**5** 焗烤器皿內放入1/2的雞蛋、年糕及地瓜。

白醬的做法請參考微波爐182頁的內容。



**6** 將1/2的白醬塗抹在（5）上。



**7** 再將剩餘的雞蛋、年糕，以及地瓜鋪蓋上去。



**8** 再把剩餘的白醬塗抹在（7）上。



**9** 蓋上披薩用的起司後，再鋪上切片的起司，最後放入微波爐內，用700W加熱3分鐘。



QMAG.org



# 豆芽飯

通常要解宿醉，家中都會準備很多的豆芽吧！豆芽可以提供腦中所需的氧氣，可以讓頭腦保持清醒，所以除了拿來解酒外，也應該常常食用。

QMAG.org

## 材料

白米1杯、水1杯、牛肉50公克、豆芽70公克、食用油少許。

**牛肉醃醬：**薄鹽醬油、蔥末各1小匙、蒜末、白芝麻、麻油各1/2小匙。

**調味醬：**薄鹽醬油2大匙、韓式辣椒粉、蒜末各1小匙、砂糖1/2小匙、蔥末1大匙、白芝麻、麻油少許。



1 白米洗淨後，用篩網瀝除水分，牛肉切成條狀。



2 將切好的牛肉放入碗中，並把所有的牛肉醃醬加入攪拌均勻。



3 用煎鍋加入少許的油，把（2）放入，輕輕的拌炒，豆芽清洗過後，用篩網將水瀝乾。



4 把白米放入微波用的鍋內，上面放上豆芽，再加炒過的牛肉條，最後加入熱水。



5 鍋上覆蓋保鮮膜，兩側各留1公分的空隙。




6 放入微波爐內，用700W加熱10分鐘。



7 10分鐘過後，取出，將材料拌勻。



8 再次蓋上保鮮膜，放入微波爐內，再用700W加熱3分鐘。



9 用小碗將調味醬全部放入拌勻，做成豆芽飯的拌飯醬，食用時，加入豆芽飯中拌勻。



QMAG.org



# 炒醍魚乾辣椒

含有豐富的鈣質及維生素C的炒醍魚乾辣椒，只要一道菜，就能充分的補充所需的鈣質。魚乾的魚骨內含有超過橘子30倍的維生素C，能讓身體更健康！讓骨頭強壯，並能解除疲勞、恢復體力，讓我們進入簡易炒醍魚乾辣椒的魅力吧！

QMAG.org

## 材料

醍魚乾3大匙、辣椒1個。

**調味醬：**蒜末1/2小匙、麻油2小匙、薄鹽醬油1小匙。

平鋪在廚房紙巾的醍魚乾若拿去加熱的話，能消除魚腥味，並且去除水分，使口感變得酥脆。



1 在微波盤上鋪上一張廚房用紙巾，再將醍魚乾平均鋪上，放入微波爐內，用700W微波40秒。



2 去除辣椒內的籽後，切成拇指大小的塊狀。



3 將調味醬的材料放入碗中，徹底的拌勻。



4 將（1）的醍魚乾放入（3）的調味醬裡拌攪均勻。

必須把辣椒盡平放在微波用的碗底部後，把醍魚乾均勻的鋪蓋後烹飪。



5 微波用碗先鋪上辣椒，然後將調味過的醍魚乾鋪蓋在辣椒上。



6 蓋上保鮮膜，兩側約留1～0.5公分的開口，然後放在微波爐裡的旋轉盤上，微波1分40秒。

### Plus cooking



### 韓式辣椒醬炒醍魚乾

醍魚乾20公克、杏仁片15公克。

**調味醬：**韓式辣椒醬、葡萄籽油1大匙、寡糖、蒜末1/2小匙、白芝麻少許

1. 在微波盤上鋪上一張廚房用紙巾，再將醍魚乾平均鋪上，放入微波爐內，用700W微波40～50秒。
2. 調味醬的材料全部混入拌勻。
3. 將醍魚乾和杏仁片及調味醬全部拌勻後，放在可微波的碗內，蓋上保鮮膜，兩側各留2公分的開口，微波1分30秒。
4. 最後倒入盤子中，撒上白芝麻。



QMAG.org



# 燉蓮藕

蓮藕是有助於人體排毒的健康蔬菜，且又能夠分解人體內所囤積的尼古丁，特別是如果家中有抽菸的老公、老爸，要常準備給他們食用，同時蓮藕又能解決女性便祕的毛病。

QMAG.org

## 材料

蓮藕200公克、食用醋1/2小匙、白芝麻少許。
**調味醬：**薄鹽醬油、砂糖、麻油各1大匙。








1 將蓮藕切成2公分左右的薄片。

2 把蓮藕放入碗內，水內添加1/2小匙的食用醋，加至蓋過蓮藕的量後靜放。

3 拿出浸泡在食用醋水的蓮藕，切成一口大小。









4 放入可加熱的碗中，蓋上保鮮膜，兩側保留1公分的空隙，微波2分40秒。

5 取一小碗，將所有的調味材料放入拌勻。

6 拿出已經加熱過的蓮藕，平鋪在微波用碗內，將調味醬倒入拌勻。






7 將調味過的蓮藕放入微波碗內，微波碗上鋪上微波紙，之後找一個比碗小一點的盤子蓋上去，最後再蓋上原本的蓋子。

8 蓋子上又鋪上一層保鮮膜，兩側各留1公分的開口，最後放入微波爐內，加熱4分40秒，起鍋後，再撒上適當的鹽及白芝麻。



QMAG.org

Microwave Oven




# 涼拌魷魚絲

現在上班族多是自己準備便當，而便當菜色中無法缺少的菜色之一就是涼拌魷魚絲。即使每天吃也不會感到厭煩，有時間的時候多做一點存放起來，就不用擔心便當沒有菜了。

QMAG.org

## 材料

魷魚絲60公克、白芝麻粒1/2小匙。

**調味醬：**韓式辣椒醬、葡萄籽油、橄欖油各1大匙、砂糖1小匙、薄鹽醬油、蒜末各1/2小匙。

在乾的魷魚絲變硬的情況下，可以將其放入冷水裡浸泡，變軟後再使用。



1 將魷魚絲剪成適合入口的大小。



2 所有的調味醬放入碗中拌勻。



3 將魷魚絲放入碗內，與調味醬用湯匙仔細的拌勻。



4 將拌好調味醬的魷魚絲放入可加熱的碗內，不重疊的均勻鋪散開來。



5 碗上覆蓋保鮮膜，兩側各留1公分的空隙；放入微波爐裡加熱40秒，最後撒上白芝麻。

Plus cooking



### 辣味魚片乾

魚片乾3片

**調味醬：**韓式辣椒醬、麻油各1大匙、薄鹽醬油、白芝麻各1小匙、砂糖1/2大匙。

**1** 將魚片乾拭乾淨，略烘烤後，剪成一口的大小。

**2** 將調味醬的材料全部放入，仔細的拌勻。

**3** 把烘烤過的魚片乾放入調味醬裡拌勻，即可變成簡單的辣味魚片乾。



QMAG.org

Microwave Oven



# 燉馬鈴薯牛肉

在忙碌的準備其他料理的時候，常常會忘記瓦斯爐上還在燉煮東西吧！只要用微波爐來烹煮，設定好時間後，就可以放心去做別的事，不用擔心鍋子會燒焦，現在就可以放心的開始燉煮料理。

QMAG.org

## 材料

牛肉60克、胡蘿蔔1/4個、洋蔥1/3個、馬鈴薯70公克、碗豆100公克。
**牛肉醃醬：**薄鹽醬油、滷味用醬油、糖漿、砂糖各1大匙、蒜末1/2小匙、水2大匙。



1 胡蘿蔔及洋蔥去除外皮後，切成條狀。



2 馬鈴薯切成大塊狀，碗豆放入碗中，用熱水沖泡後，將水瀝乾。



3 牛肉切成約5公分的條狀。

在滷味用的醬油裡加入一些調味酒，在沒有滷味用醬油的情況下，也可以全部用薄鹽醬油取代，但是要在裡面加入1大匙的調味酒。



4 用一個小碗將牛肉的醃醬材料全部放入，拌勻。



5 在碗中放入牛肉及醃醬後，仔細拌勻。



6 把醃過的牛肉放入微波用碗裡，均勻的圍在四周。

當蔬菜及肉類要一起烹煮的時候，將難熟的材料先鋪放在底部加熱。



7 中間放入處裡好的胡蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、碗豆。



8 碗上蓋上微波用紙後，再放入一個比碗小一點的盤子，最後蓋上蓋子。




9 放入微波爐內，用700W微波10分30秒。



QMAG.org




# 拌芝麻葉

比起普派所喜歡吃的菠菜，而芝麻葉卻含有更多的鐵質，現在不需要再喊普派出來了，多吃點芝麻葉吧！只要有一盤調味過的芝麻葉，就能吃掉滿滿一碗飯，用芝麻葉來取代餐桌上的肉類，是一項不錯的選擇。

QMAG.org

## 材料

芝麻葉20片。

**調味料：**蒜頭3瓣、紅辣椒1隻、大蔥1/2支、薄鹽醬油2大匙、水、胡椒粉、白芝麻各1大匙、麻油、砂糖各1小匙。



1 芝麻葉清洗後，瀝乾。



2 調味醬材料中的蒜頭、紅辣椒、大蔥切成碎末狀。



3 用一個碗將調味醬的全部材料放進去，拌勻。



4 在微波用的盤子內放入2片芝麻葉後，塗上調味醬，再重複放上芝麻葉及塗上調味醬。



5 盤子蓋上保鮮膜，兩側各留1公分的空隙，放入微波爐內，用700W微波2分鐘。

Plus cooking

### 芝麻葉沙拉



芝麻葉10片、紫萵苣葉1片、洋蔥1/5個、胡蘿蔔1/5根。

**調味醬：**薄鹽醬油、韓式魚露各1大匙、砂糖1/2小匙、韓式辣椒粉、白芝麻各1小匙、蒜末2小匙。

1 將芝麻葉、紫萵苣、洋蔥、胡蘿蔔切成細條狀。

2 將所有的調味醬材料放入小碗內，拌勻。

3 找一個碗將（1）的蔬菜放入，再淋上調味醬，吃之前夾入小盤內即可。



QMAG.org




# 蒸蛋

不能老是做只有雞蛋的蒸蛋料理，也該換點新花樣吧！我老是站在蒸籠前打開蒸籠蓋，搖動著蒸蛋，看看是否已經蒸好了，但是現在改用微波爐，只需按一個鍵就能簡單的做出來，而且在使用微波爐做蒸蛋的時候，還可以利用微波的時間來準備其他的料理。

QMAG.org

## 材料

雞蛋2個、香菇（大朵）1朵、冷凍蝦仁6隻、水1杯、蒸露醬油、調味酒各1小匙、鹽少許。



**1** 在碗中將雞蛋打勻。



**2** 蛋液用篩網過篩，將雜質去除。



**3** 香菇去除硬梗後，切小塊，蝦仁用熱水川燙後，切成塊。

蒸露醬油是在湯汁調味時，所常使用的調味醬油，如果沒有的話，也可用薄鹽醬油取代。



**4** 碗中放入熱水後，將蒸露醬油、調味酒、鹽等放入，拌勻。



**5** 在微波用的鍋內先放入（2），然後再將（4）加入。



**6** 鍋子蓋上保鮮膜後，在上面放上一張中間空心的微波用紙。

放在木筷上加熱，微波的熱能才能循環，使材料內部熟透。



**7** 微波爐內的轉盤上，放上木筷，再將鍋子放上去後，用700W微波6分鐘。



**8** 加熱過後，將保鮮膜撥除，將切成塊狀的香菇及冷凍蝦子平均的放在蒸蛋上，再蓋上保鮮膜，微波2分鐘。



**9** 再次將保鮮膜取下，用湯匙將材料拌勻，不用再蓋保鮮膜，再微波1分鐘。



QMAG.org




# 麻婆豆腐

麻婆豆腐屬於做法簡單的中華料理之一，只要有碗熱呼呼的白飯，一下子就可以吃得碗底朝天，今天晚上就來做個簡單又特別的麻婆豆腐吧！

QMAG.org

## 材料

豆腐1塊（300公克）、水1/2杯、豬絞肉100公克。

**麻婆醬：**薄鹽醬油2大匙、豆瓣醬、蒜末、香油各1小匙、薑末1/2小匙、砂糖1大匙、太白粉3小匙。



1 豆腐放在廚房紙巾上，去除水分後，切成2公分左右的塊狀。



2 廚房紙巾放在微波盤上，將豆腐鋪放在上。



3 盤子覆蓋保鮮膜，兩側各留1公分後，放進微波爐，用700W微波50秒。



4 用一個小碗把所有的麻婆醬料全部加進去，拌勻。



5 將熱水倒入麻婆醬內，拌勻。



6 豬絞肉放進（5）內攪拌均勻。



7 把（3）放進一個微波用的鍋子內，將（6）給均勻的淋上去。



8 鍋子上蓋上保鮮膜，兩側各留1公分，放進微波爐後，用700W微波6分鐘。



QMAG.org



# 蒸胡瓜

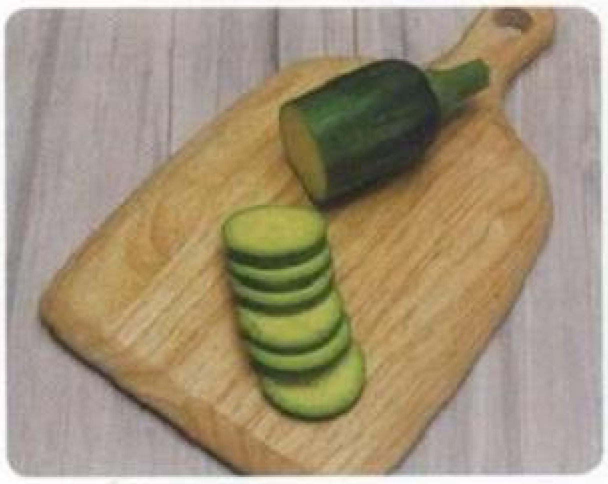
自古以來，胡瓜只有在煮湯的時候才會出現，只要用微波爐就能輕鬆的做出胡瓜的料理，並且能展現出胡瓜的原汁、原味，更棒的是，可以用最短的時間輕鬆完成，用微波爐來做小菜，能讓你擁有更多的自信。

QMAG.org

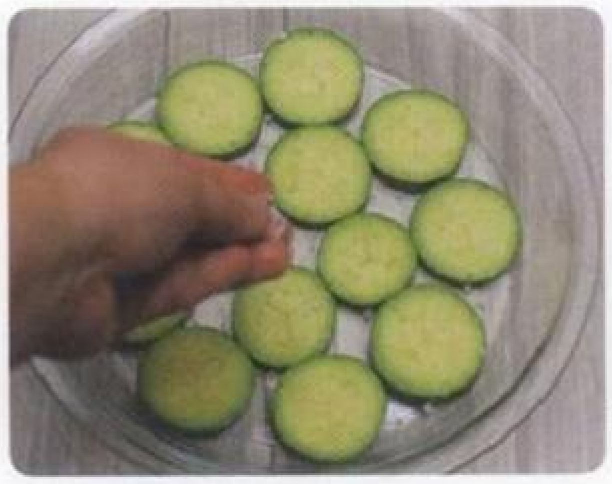
## 材料

胡瓜1個、鹽少許、橄欖油1小匙。

**調味醬：**薄鹽醬油2大匙、水、蔥末各1大匙、韓式辣椒粉1/2小匙、蒜末、麻油、白芝麻各1小匙、碎辣椒1/2根。

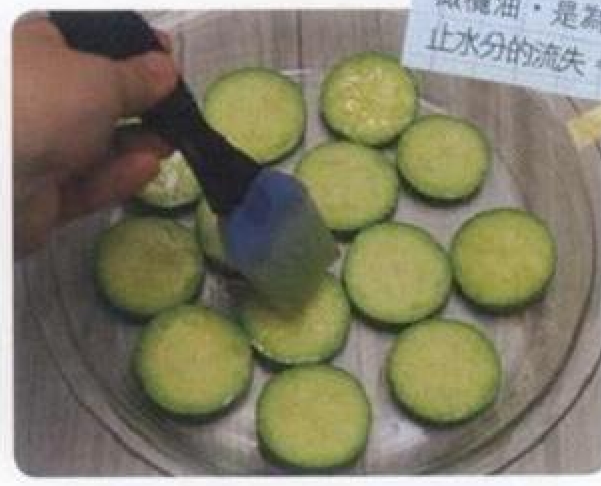


1 胡瓜洗淨後，切成0.5公分厚度的薄片。



2 將胡瓜放在微波盤上，撒上適量的鹽。

將胡瓜的表面塗上橄欖油，是為了防止水分的流失。



3 將胡瓜釋出的水分擦乾後，塗上橄欖油。



4 盤子上覆蓋保鮮膜，兩側各留1公分的空隙後，放入微波爐內，用700W微波1分50秒。



5 用一個小碗將調味醬的材料全部放入，拌勻。



6 取出（4）的胡瓜，在上面塗上1/2的調味醬。



7 再次蓋上保鮮膜，放進微波爐裡，用700W微波1分鐘。



8 最後再把剩餘的調味醬塗在胡瓜上後，放進微波爐內，用700W微波1分鐘。



QMAG.org




# 文蛤味噌湯

只要放了文蛤就能使味噌湯變得更為爽口，讓一整天的疲勞，頓時消失的無影無蹤；再者用湯匙把文蛤的肉挖出來，也是件有趣的事。吃完飯後，看到堆在桌上滿滿的文蛤殼，感到十分的滿足。

QMAG.org

## 材料

文蛤150公克、味噌2大匙，

**高湯：**水320毫升、曬乾的海帶3x3公分1片、柴魚片5公克。

將剩下的文蛤放入保鮮盒內封起，放入冷凍庫，1個月後，還能留住原有的鮮美。



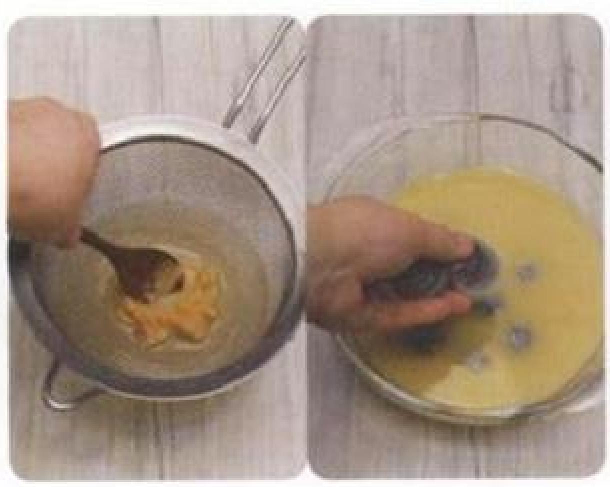
**1** 在熱水中放入乾燥的海帶及柴魚片後，蓋上保鮮膜，放進微波爐裡，用700W微波4分40秒。



**2** 將（1）用篩網瀝出雜質。



**3** 在1杯水中放入1小匙的鹽後，將文蛤放入，吐沙後，用流動的水洗去雜物。



**4** （2）中所殘留下來的味噌，用湯匙壓過篩，然後倒入微波用的鍋中，再把文蛤放入。



**5** 鍋子蓋上保鮮膜，兩側各留1公分的空隙，將鍋子放入微波爐內，用700W微波5分鐘。



**6** 如果文蛤的殼沒有開的話，再繼續加熱10～20秒，直到開殼為止。

## Plus cooking



### 青蔥蛋花湯

雞蛋1個、海帶高湯1+1/2杯、味噌1小匙、大蔥1支。

1 用文蛤味噌湯裡的海帶高湯做法來製作高湯。
2 海帶高湯在滾熱的狀態下，加入味噌，拌勻。
3 將雞蛋打散後，加入高湯內拌勻，然後將大蔥切段後放入。
4 蓋上保鮮膜，兩側各留1公分的空隙，放進微波爐內，用700W微波3分50秒。



QMAG.org

Microwave Oven



# 鹽烤秋刀魚

聽過秋刀魚必須在降霜前食用嗎？由於季節的不同，秋刀魚內所含的脂肪量也會有所不同。秋刀魚在夏天時，脂肪含量為10%，秋天的脂肪含量則增加到20%，到了冬天，脂肪量又下降為5%，所以在降霜的10月和11月份，秋刀魚的脂肪含量是最高的，而且此時的秋刀魚對於預防動脈硬化有很好的功效。

QMAG.org

## 材料

秋刀魚1條、鹽少許。



1 用刀子將秋刀魚劃上幾刀，清除內臟後，沖洗乾淨。



2 將秋刀魚切成兩段。



3 將切成兩段的秋刀魚撒上適量的鹽。



4 拿出30公分的微波用紙，將秋刀魚仔細的包起來。



5 把（4）放入微波爐的旋轉盤上，用700W微波2分鐘。



6 微波2分鐘後的秋刀魚，拿出來翻面後，再繼續用微波用紙包起來，用700W微波40秒。

Plus Tips

### 秋刀魚有助於預防動脈硬化

秋刀魚含有不飽和脂肪酸及豐富的EPA及DHA，這些成分可以降低不良的膽固醇及三酸甘油脂，並且能增加好的膽固醇，暢通血管、淨化血液、預防動脈硬化。但是秋刀魚還有大量的尿酸元素，所以不適合因尿酸所引發的關節炎、痛風，以及尿酸過高的患者食用。



QMAG.org

Microwave Oven



# 味噌燉鯖魚

鯖魚內含有豐富的DHA，有助於大腦的發展及運作，可以提高靈活性，並且增加記憶力及學習能力，所以對於出現健忘情形的主婦們，是一定要補充的一味海鮮。

QMAG.org

## 材料

鯖魚1/2條、青、紅辣椒各1個、生薑1/2個。
**燉煮醬汁：**味噌、沙糖、調味酒、水各2大匙。



1 將鯖魚對半切，並將內臟清除乾淨，青、紅辣椒對半切，去籽後，切成條狀。



2 生薑去皮後，切片。



3 用一個碗將所有的燉煮醬汁材料放入，拌勻。



4 將鯖魚放入微波盤後，把拌勻的燉煮醬汁塗抹均勻。



5 把青、紅辣椒平鋪在塗上醬料的鯖魚上。



6 盤子上蓋上保鮮膜，兩側各留1公分的空隙，放入微波爐內，用700W微波3分鐘。

### Plus cooking



### 鯖魚燉胡瓜

鯖魚1/2尾、洋蔥1個、大蔥1/2支、青、紅辣椒各一個。
調味醬：韓式辣椒醬、醬油1大匙、蒜末、調味酒、韓式辣椒粉各1小匙、水1/2杯、薑末、鹽、胡椒粉少許。

1 將洋蔥切成薄片，約1.5公分左右的厚度。
2 把鯖魚的頭跟尾切除，內臟去掉後，切成三等分。
3 用小碗將所有的調味醬的材料混合在一起。
4 電鍋的底部放上洋蔥後，將處理好的鯖魚放在上面。
5 調味醬倒入電鍋後，按燉煮功能鍵，燉煮15分鐘。
6 將鯖魚淋上燉煮醬，靜放，醃10分鐘。
7 加水後，用中火煮滾後，蓋上鍋蓋，轉小火燉煮。
8 鯖魚熟後，撒上大蔥及青、紅辣椒，再用小火燉煮10分鐘。



QMAG.org



# 涼拌菠菜

每當要做過程繁複的料理前，心中就感到很厭煩！如果能夠做出簡易的料理，不是可以節省許多時間嗎？為了像我這樣沒耐心的人們著想，我就來教導大家如何做涼拌菠菜，既能保持菠菜的口感及營養，還能縮短烹煮料理的時間。

QMAG.org

## 材料

菠菜100公克、白芝麻少許。
調味醬：薄鹽醬油1小匙、蔥末、蒜末、白芝麻各1/2小匙、麻油2小匙、橄欖油1小匙、鹽少許。

加熱的時候，必須要讓水蒸氣有出口，所以要在微波袋留一個開口。



1 將菠菜的根部切除後，洗淨。



2 把含有水分的菠菜放入微波袋內。



3 微波袋不要全部封住，要留一個開口。



4 將（3）放入微波爐內，用700W微波1分10秒。



5 加熱後，立刻將冷水倒入微波袋內搖晃，再將水倒出擠乾。



6 將擠乾的菠菜切成適當的長度。

將加熱擠乾過的菠菜放入保鮮盒內，再放入冷凍庫保存，食用時只需取出微波2分30秒，隨時都能吃到新鮮的菠菜。



7 將所有的調味醬材料放入碗中，拌勻。



8 碗內放入（6）後，將調味醬淋上拌勻，最後再撒上白芝麻。



QMAG.org

Microwave Oven




# 牛肉蘿蔔湯

對人口少的家庭來說，每次都得煩惱不知道該拿一根蘿蔔來煮什麼才好，如果家裡有魚的話，就可以拿來一起燉煮，或是跟一些蔬菜搭配變成一盤沙拉。如果還有剩下的話，不妨拿來煮湯，如此看來，只要有一根蘿蔔，家裡就不怕沒有菜了。

QMAG.org

## 材料

白蘿蔔1/4個、牛肉（煮湯用）50公克、大蔥1/2支、熱水2+1/2杯、鹽少許。
**牛肉醃醬：**薄鹽醬油1大匙、蒜末蔥段些許、麻油1/2小匙、鹽、胡椒粉適量。



1 將白蘿蔔清洗過後，去皮，切成約2公分的塊狀；牛肉切成適煮的塊狀。



2 準備一個小碗，將所有牛肉醃醬的材料放入碗內，拌勻。



3 牛肉放入碗內拌入調味醬。



4 把白蘿蔔放入微波用的鍋內，鋪上調味過的牛肉。



5 鍋上覆蓋保鮮膜，兩側各留1公分的空隙，放入微波爐內，用700W加熱6分鐘。



6 取出後，將熱水倒入鍋內。



7 再次蓋上保鮮膜，放入微波爐，用700W微波8分30秒。



8 利用湯汁加熱的時間，將大蔥切成片狀。



9 將加肉後的湯汁取出，撒上大蔥及加入適量的鹽調味後，再放入微波爐內，微波2分鐘。



QMAG.org



Microwave Oven

# 文蛤嫩豆腐鍋

之前還是上班族的時候，常常自己帶便當，若是沒有準備，就會點嫩豆腐鍋來吃。有時會想念那道放入辣椒油、又香又辣的豆腐鍋，還會刻意不帶便當，好有機會品嚐。其實可以用微波爐來做嫩豆腐鍋內的辣椒油，每當有需要時，就可以自己做豆腐鍋，想要知道好吃的祕訣嗎？

QMAG.org

## 材料

韓式泡菜70公克、大蔥1/2支、文蛤4～5顆、嫩豆腐1/2塊、熱水1杯，青、紅辣椒各1/2個、蒜末1小匙、鹽少許。

**辣椒油：**韓式辣椒粉2大匙、葡萄籽油6大匙。



1 將韓式辣椒粉及葡萄籽油放入微波用的杯子內拌勻，蓋上保鮮膜，兩側各留0.5公分的空隙，放入微波爐內，用700W微波1分10秒。



2 用篩網將辣椒油的雜質瀝除後，就完成了製作辣椒油的程序。



3 韓式泡菜切段，大蔥切片。



4 沙鍋內加入1大匙的辣椒油後，放入韓式泡菜及大蔥拌勻，蓋上保鮮膜，兩側各留0.5公分的空隙，放入微波爐內，用700W微波2分鐘。



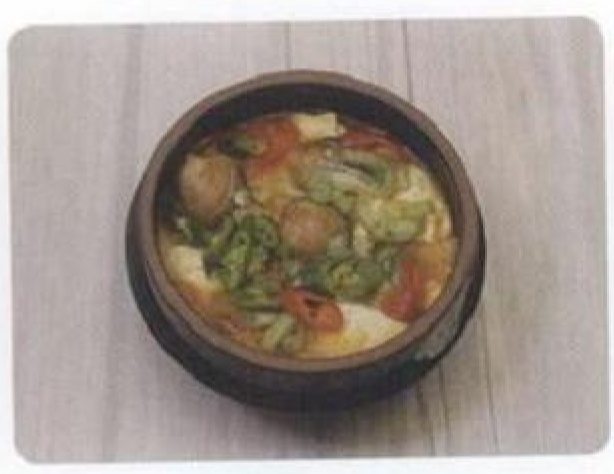
5 取出後，在韓式泡菜上加入嫩豆腐及文蛤。



6 將熱水蓋過嫩豆腐後，蓋上保鮮膜，兩側各留0.5公分的空隙，放入微波爐內，用700W微波7分鐘。



7 嫩豆腐加熱的期間，將青、紅辣椒切片。



8 取出加熱後的嫩豆腐，加入青、紅辣椒，以及蒜末、鹽調味。



9 再次的蓋上保鮮膜，放入微波爐內，用700W微波1分30秒。



QMAG.org

Microwave Oven



# 燉高麗馬加鰆

高麗馬加鰆是我們家裡所喜歡的海鮮之一，一來價格便宜，二來不油膩，口感甜美爽口，每次經過魚販的時候，通常都會買一條高麗馬加鰆回來，雖然牠是屬於鯖魚類，但是卻與鯖魚有截然不同的魅力，就與我一同來享受高麗馬加鰆的滋味吧！

QMAG.org

## 材料

高麗馬加鰆1/2條、馬鈴薯（中）1個、青、紅辣椒各1個、大蔥1/2支。

**調味醬：**薄鹽醬油1+1/2大匙、胡椒粉1/2小匙、砂糖、蒜末各1小匙、水1/2杯。




1 清除高麗馬加鰆的內臟後，切成兩等分，在外皮劃上X。



2 馬鈴薯去皮後，切成片狀。



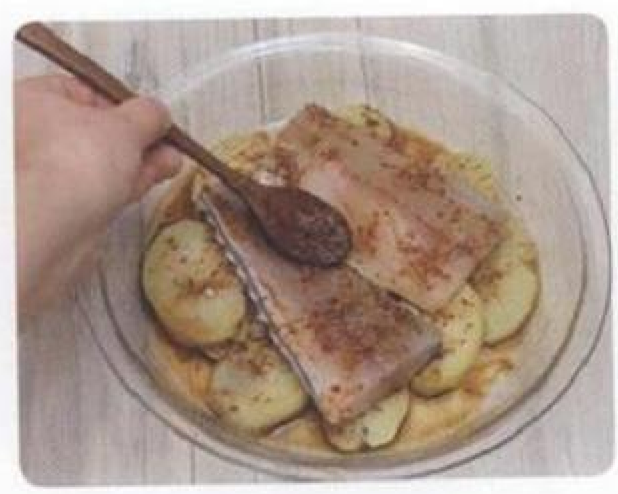
3 將青、紅辣椒切片，大蔥切段，並將調味醬的材料放入碗中，拌勻。



4 馬鈴薯放入微波用盤內，並且塗上1/3的調味醬。



5 盤上覆蓋保鮮膜，兩側各留1公分的空隙，放入微波爐內，用700W微波3分鐘。



6 在已加熱的馬鈴薯上，加上高麗馬加鰆，再塗抹上2～3大匙的調味醬。



7 再次覆蓋保鮮膜，兩側各留1公分的空隙，放入微波爐內，用700W微波4分40秒。



8 在已加熱的高麗馬加鰆上，鋪上切片的青、紅辣椒及大蔥，然後將剩餘的調味醬淋上去。



9 覆蓋保鮮膜後，用700W微波1分10秒。



QMAG.org




# 茄子沙拉

炎炎夏日，若是來碗茄子冷湯，暑意就全消了，對吧？看到漂亮的紫色茄子，令人忘了夏天的存在，胃口頓時大開。以前只有在夏天才能吃到茄子，但是現在只要到了超市，隨時都能買到四季的蔬果，在不適合喝冷湯的季節裡，就改成茄子沙拉如何？

QMAG.org

## 材料

茄子2條、紫萵苣葉2片、韭菜30公克。
**優酪乳淋醬：**優酪乳油2大匙、蜂蜜1大匙、鳳梨片1/2片（切粒），洋蔥（切粒）、香菜粉各1小匙、蒜末1/2小匙。

茄子的外皮與保鮮膜是同樣的角色，所以沒有包保鮮膜，就這樣微波也是可以的，在沒有使用保鮮膜就微波的情況下，只要切除茄子的蒂頭，並且在旋轉盤上放木筷，就可以將茄子微波。



1 將茄子的蒂頭去除後，削掉外皮。



2 用保鮮膜把茄子包起來後，放在微波爐的旋轉盤上，用700W微波1分30秒。



3 微波過後，再翻面，放在旋轉盤上，用700W微波1分30秒。



4 微波過後，將茄子切成4～5公分長度的條狀，放進冰箱。



5 韭菜清洗過後，去除水分，切段約4～5公分，紫萵苣也是切成相同模式。



6 找一個小碗，將優酪乳淋醬的醬料放入，拌勻。

如果沒有優酪乳油的情況下，可以改用原味的優格取代，如果使用含有甜味的優格，記得將蜂蜜減為適量。



7 從冰箱取出茄子，放入碗中，加入1/2的優酪乳淋醬，拌勻。



8 盤中先平鋪切好的紫萵苣後，將（7）放入。



9 最後在茄子上放上韭菜後，把剩餘的優酪乳淋醬淋上。



QMAG.org




# 燉煮雞柳蔬菜

在準備宴客時，不同年齡所喜好的食物會有差異。面對年輕女孩的食客時，不含油脂、低卡的食物會比較受歡迎。比起乾澀的雞胸肉，柔軟的雞柳，一樣低卡，所以當放入雞柳一起烹煮料理的時候，也就成為人氣滿分的料理。

QMAG.org

## 材料

雞肉（雞柳）120公克、蒟蒻100公克、冷凍綜合蔬菜（胡蘿蔔、四季豆、玉米粒、碗豆）150公克。

**調味醬**：薄鹽醬油、滷味醬油、蜂蜜、砂糖、水各1大匙。



1 將雞柳內的筋挑出後，切塊。



2 把蒟蒻用熱水川燙過，切成2公分的塊狀，冷凍綜合蔬菜解凍，瀝除水分。



3 用一個微波用的碗，鋪上廚房紙巾後，放入蒟蒻。



4 覆蓋保鮮膜，兩側各留1公分的空隙，放入微波爐內，用700W微波1分50秒。



5 將所有的調味醬材料放入碗內，拌勻。



6 把雞柳放入碗中，加入調味醬醃製。



7 取一個微波用鍋，將冷凍綜合蔬菜放在底層，中間放入蒟蒻，再將醃製好的雞柳圍在旁邊。



8 覆蓋微波用紙後，蓋上微波用鍋蓋，覆蓋保鮮膜，兩側各留1公分的空隙，放入微波爐內，用700W微波8分30秒。



QMAG.org



# 糖醋里肌

說到中華料理，最先想到的就是糖醋里肌，作法並不困難也不複雜。想要用微波爐來做糖醋里肌嗎？若是夏天不想站在瓦斯爐前、汗流浹背的炸東西的話，那就來嘗試這道簡單的糖醋里肌吧！

QMAG.org

## 材料

豬肉（里肌肉）150公克、青、紅甜椒各1/3個、洋蔥1/4個、罐裝玉米粒2大匙、罐裝碗豆1大匙、麵粉1大匙、鹽、胡椒粉少許。
**糖醋醬：**番茄醬、砂糖、水各2大匙、醬油、醋、調味酒1大匙。
**勾欠水**：太白粉、水各2小匙。




1 用刀將里肌肉刮幾下，然後切成一口大小的塊狀。



2 將青、紅甜椒及洋蔥切成大塊狀，並且將罐裝玉米粒及碗豆用熱水川燙後，瀝乾。



3 取一小碗，將所有的糖醋醬材料放入拌勻。



4 麵粉內加入鹽及胡椒粉後，拌勻；後將豬肉放入滾動，使豬肉裹上一層麵粉。



5 把蔬菜及切好的青、紅甜椒、洋蔥、玉米粒、碗豆放入微波用的盤子內，拌勻。



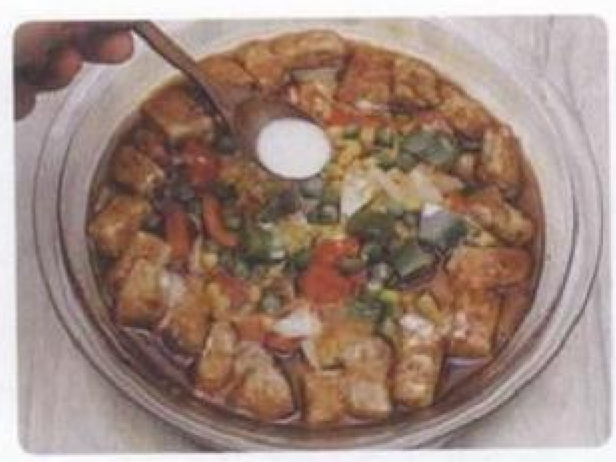
6 將豬肉裹上麵粉，放在蔬菜的四周。



7 將拌好的糖醋醬慢慢的倒入盤內。



8 覆蓋上保鮮膜，兩側各留1公分的空隙後，放入微波爐，用700W微波6分鐘。



9 取出微波後的糖醋里肌，趁湯汁滾燙時，迅速加入勾芡水，拌勻。



QMAG.org




# 熱狗肉捲

用絞肉做出來的柔軟肉捲，是一道適合招待所有年齡層的華麗料理，只要變化一下裡面的材料，就能有不同的感受。所以可以用各式各樣的材料來取代，招待客人的時候，漂亮的擺盤，讓所有的人都由衷的讚嘆。

QMAG.org

## 材料

豬絞肉200公克、麵包粉20公克、牛奶2大匙、雞蛋1個、鹽1/2小匙、胡椒粉少許、培根100公克、熱狗2支、橄欖油1大匙。



1 把牛奶加入麵包粉內拌勻，使麵包粉膨漲，然後將雞蛋、鹽，以及胡椒粉拌勻。



2 將膨漲的的麵包粉放入雞蛋內拌勻，再把豬絞肉拌入。



3 在微波用的器皿內塗上一層橄欖油。



4 把培根鋪放在塗滿橄欖油的器皿內，然後將絞肉填入到培根的1/2高度，再用湯匙壓平。




5 熱狗放在絞肉上後，再將剩下的絞肉填入壓平。



6 用留在外面的培根，毫無空隙的包裹起來。



7 用微波用紙覆蓋住，再加蓋小盤子，然後覆蓋保鮮膜，兩側各留一些空隙。



8 微波爐旋轉盤上，擺放木筷，然後將（7）放上去。



9 用700W微波9分30秒。



QMAG.org



Microwave Oven

# 西洋棗子糕點

西洋棗子糕點是民俗節慶的料理中，令人無法忘懷的點心之一。現在多是買現成的，其實只要用微波爐，在家也能輕鬆的做出來，不只是在節日、或是客人來訪的時候製作，只要好好的包裝，也可以變成送人的禮物喔！

QMAG.org

## 材料

糯米1杯、水1杯、栗子6顆、西洋棗子7顆、松子2大匙、薄鹽醬油、麻油各1大匙、肉桂粉1/2小匙、鹽、胡椒粉少許。

**焦糖**：砂糖3大匙、水6小匙。



**1** 將糯米洗淨後，放在篩網去除水分。



**2** 把米放入微波用鍋內，加入熱水，然後把去皮的栗子放入。



**3** 覆蓋上一張微波用紙後，放上一個盤子，然後蓋上微波用的鍋蓋，再用700W微波5分鐘，然後再用200W加熱10分鐘，趁熱拌勻。

可以使用已經去籽曬乾的西洋棗子，如果取得困難，可使用一般的棗子代替。



**4** 將西洋棗子切成小塊，並且把裡面的籽取出。

焦糖的作法請參考微波爐篇182頁。



**5** 將砂糖和水放入微波用的杯子，製作焦糖。



**6** 取一個碗，將切好去籽的西洋棗子及松子放入，再加入醬油、麻油、肉桂粉、鹽及胡椒拌勻，然後再加入焦糖，拌勻。



**7** 將（6）拌入煮好的糯米飯，拌勻。



**8** 蓋上保鮮膜，兩側各留1公分的空隙，用700W微波9分鐘左右。



**9** 完成後的糕點，趁熱放入已鋪有保鮮膜的四角容器內，待涼後再切。



QMAG.org




# 八寶菜

搬家後初次請客時，到底要準備些什麼食物呢？做媽媽的都很困擾吧！有些人還因此瘦了一大圈，如果知道要怎麼做這道簡單的八寶菜，就不用如此煩惱了，果然知識就是力量。

QMAG.org

## 材料

魷魚1條、豬肉70公克、青、紅甜椒各1/3個、胡蘿蔔1/3根、大蔥1/2支、罐裝碗豆2大匙、香菇3朵、竹筍1/4個。

**調味醬：**水1/2杯、砂糖、烏斯特黑醋、食用油、太白粉各2大匙、鹽1/2小匙。



1 用粗鹽將魷魚的外皮搓洗乾淨後，用小刀劃上花紋。



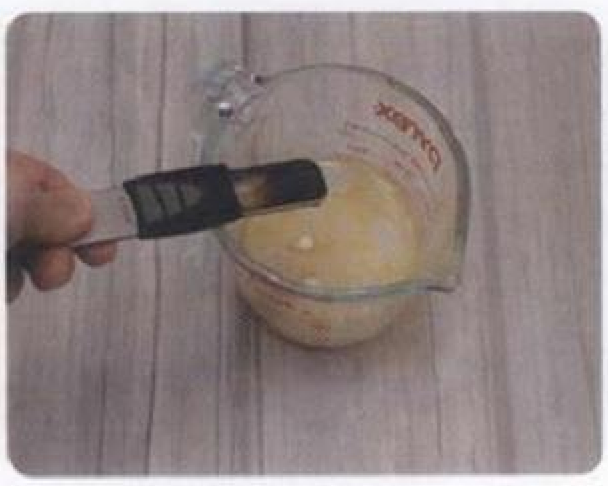
2 把魷魚洗乾，瀝乾後，切成條狀，豬肉也切絲。



3 青、紅甜椒去除籽後，切成條狀。



4 胡蘿蔔和洋蔥切成約4公分的長度，碗豆放入熱水川燙後瀝乾，香菇去梗後，切片，竹筍也切成片狀。



5 將所有的調味醬放入一個碗內拌勻。



6 把調味醬倒入肉絲內，拌勻，醃製。



7 在微波用鍋內依序放入竹筍→香菇→大蔥→罐裝碗豆→蘿蔔絲。



8 然後將魷魚放在中間，四周放入已經醃過的肉絲。



9 蓋上微波用紙後，放上盤子，最後再蓋上保鮮膜，兩側各留1公分的空隙，放入微波爐內，用700W微波10分鐘。



QMAG.org

Microwave Oven




# 辣味蝦

我只要看到蝦，眼睛就會發亮，所以當宴客時，都不會忘了蝦的料理。或許烹調蝦料理算是我個人的興趣，但是只要料理中有蝦，那道菜就會人氣滿分。

QMAG.org

**材料**

中蝦10～12隻、大蔥1支。
**辣椒醬料**：番茄醬3大匙、調味酒1大匙、薄鹽醬油1/2小匙、蒜末1/4小匙、麻油、太白粉各1小匙。



1 將蝦去頭留下尾巴，外面硬殼撥除。



2 大蔥切成片狀。



3 把蝦放入微波盤內，蝦尾朝向中心。



4 切片的大蔥放在中心點、蝦尾的上面。



5 取一碗將所有辣椒醬的材料放入，拌勻。



6 辣椒醬淋在蝦上。



7 覆蓋保鮮膜，兩側各留1公分的空隙。




8 微波爐的旋轉盤上放木筷，再把（7）放上，用700W微波6分30秒。



QMAG.org



# 綠茶奶油通心粉

吃了柔和的奶油通心粉，也會讓人的內心變得柔軟。在招待初次來家作客的友人時，尷尬的氣氛也會因為這道奶油通心粉變得更加融洽。

QMAG.org

## 材料

通心粉40公克、水2+1/2杯、鳳尾蝦6隻、冷凍干貝2個、罐裝碗豆、罐裝玉米各1大匙。
**綠茶奶油醬：** 生奶油、牛奶各1/4杯、綠茶粉、起司粉各1小匙、雞蛋1/2個、太白粉1/2小匙。

如果加入冷水，相對會使加熱的時間變長，因此，最好用熱水。



**1** 將通心粉對半剪開。



**2** 在微波用鍋內放入通心粉，加入熱水。



**3** 鍋上蓋上保鮮膜，兩側各留1公分的空隙，放入微波爐內，用700W微波6分鐘左右。



**4** 煮過的麵讓它冷卻過後，瀝除水分，鳳尾蝦及干貝用熱水川燙過後，瀝乾，並將干貝切成適當的大小。



**5** 把罐裝碗豆及玉米用熱水川燙過後，瀝乾。



**6** 取一碗將綠茶奶油的醬料放入，拌勻。



**7** 先將通心粉放入微波用鍋，陸續加入鳳尾蝦、干貝、碗豆、玉米。



**8** 將綠茶奶油加入（7）中。



**9** 蓋上保鮮膜，兩側各留1公分的空隙，用700W微波4分30秒。



QMAG.org




# 奶焗火腿地瓜

在所有的客人當中，最難應付的就是小孩子。不過，只要將香稠的起司放在奶油上，就能夠抓住小客人的胃。尤其是起司含有豐富的鈣質，對成長中的孩子是最理想的食物，如果有小朋友偏食，可以加入平時不吃的蔬菜進去。

QMAG.org

## 材料

地瓜100公克、切片雞胸火腿100公克、披薩起司20公克、切片起司1片、荷蘭芹少許。
**奶汁：** 鮮奶油1/2杯、白醬、砂糖各1大匙、太白粉1小匙。



1 地瓜去皮後切成條狀，切片雞胸火腿也切成條狀。




2 將所有的奶汁材料放入碗中，拌勻。



3 將燉奶的容器先鋪上地瓜及雞胸火腿。



4 再把準備好的奶汁加入（3）內。



5 鋪上披薩起司及切片起司，撒上荷蘭芹，放入微波爐內，用700W微波5分30秒。

### Plus Tips

### 土耳其肉飯、義式燉飯、焗烤與奶油焗烤之間的差異。

**土耳其肉飯（Pilaf）**：屬於古老的中東地區所流傳下來的飲食習慣，主要是利用米飯，放入有加油或沒有加油的煎鍋內，用滾熱的湯汁，蓋上鍋蓋去熬煮，或放在烤箱內烘烤，煮熟後，米飯會有濃稠的感覺。

**義式燉飯（Risotto）**：屬於義大利的料理，將米飯炒後，加入高湯熬煮，煮到米粒漸漸的膨漲，但還保留米粒的形狀，吃起來的口感就像是柔和的奶油。

**焗烤（Doria）**：從桃瑞絲所發展出來的焗烤料理，裡面放入海鮮、麵食等材料，或是將各種材料混合放入盤內，鋪上起司，放入烤箱內烘烤而成的料理。

**奶油焗烤（Gratin）**：將肉類、海鮮、蔬菜等放入焗烤盤內，淋上醬料後，鋪上起司及麵包粉，然後放入烤箱烘烤而成的西方料理。



QMAG.org



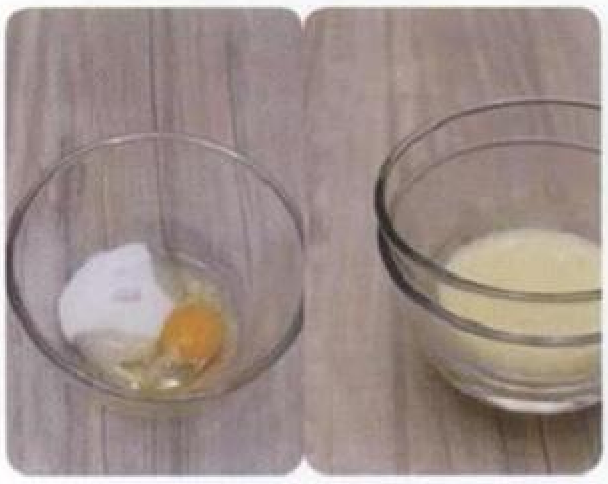
# 迷你鮮奶油蛋糕

很多人想要親手做蛋糕，但是又沒有烤箱的時候，多半只好放棄，現在只要有微波爐就可以做了。把親手做的蛋糕送給重要的人，裡面含有特別的意義，收到的人不只是高興而已，同時能感到被人愛戴的幸福。

QMAG.org

## 材料

雞蛋1個、砂糖、低筋麵粉各3大匙、發粉1/4小匙、鮮奶油1罐、砂糖、糖漿各2大匙、草莓果醬1大匙、溶化的奶油（室溫奶油）1小匙。



1 雞蛋及砂糖放入碗內，用攪拌器拌勻，隔水加熱（將碗放入一個裝著熱水的碗），在溫燙的情況下，用攪拌器打發。



2 發到原來的4倍後，成為濃稠狀態，途中抽掉底下裝有熱水的碗，繼續打發1分鐘。




3 將麵粉及發粉拌勻，過篩後，輕輕的倒入蛋糊內，拌勻，另外在微波碗中塗上一層奶油。



4 將蛋糊充分拌勻後，慢慢的倒入塗抹奶油的微波碗中，並蓋上保鮮膜。



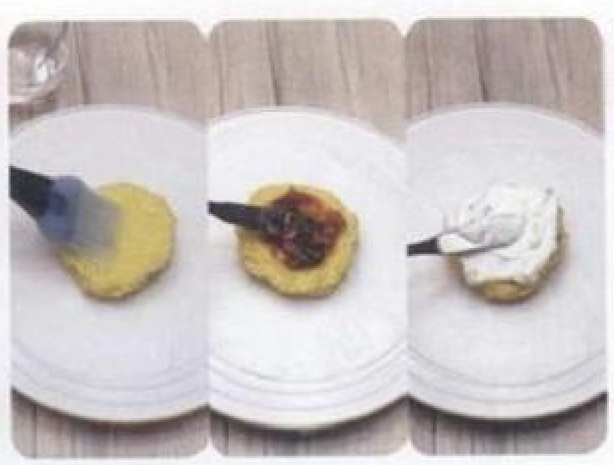

5 在微波爐內的旋轉盤上擺放木筷，再把裝有麵糊的微波碗放在筷子上，用200W微波3分鐘。




6 從微波爐取出，冷卻約5分鐘後，從中間橫切成兩半。



7 在冰冷的碗中倒入鮮奶油及砂糖，利用攪拌器打到起泡，然後繼續打到泡沫變硬為止。



8 將切開來的蛋糕的一面先塗上糖漿，然後塗抹草莓果醬，最後再塗上一層鮮奶油。



9 蓋上另一面蛋糕，再塗抹鮮奶油讓表面平滑，最後在蛋糕的表面做裝飾即可。



QMAG.org

Microwave Oven



# 巧克力禮盒

無論是青年男女，現在都不用再為西洋情人節和白色情人節而煩惱了，因為周邊都有在販售巧克力，取得十分容易，也可以拿來當做禮物，但是如果想要加入更多的心意，那就試著親手做看看吧！收到親手做的巧克力，能讓對方感動加倍喔！

QMAG.org

## 材料

巧克力豆（或是塗色用巧克力）紅色30公克、巧克力豆（可可色）200公克。

用巧克力來製作的時候，最困難的就是掌握巧克力的溫度，即融化回溫的作業，初步若要將巧克力絕對的回溫是件困難的事，這時巧克力的味道會差一點，所以若使用只需用中溫就可以融化的巧克力豆更為方便。

首次放入微波爐內，加熱30秒以上，沒有完全融化又怕會焦掉，所以要抓住頭頂結的地方，翻面再次加熱30秒。



1 先將紅色的巧克力豆及可可色的巧克力豆準備好。



2 將巧克力豆放入微波袋內。



3 放在微波爐的旋轉盤上，用700W微波30秒，搓揉過後，再加熱30秒，視融化的程度，再次加熱10～20秒。



4 先將蝴蝶結的部分，塗抹紅色的、已融化的巧克力。



5 盒子的部分，就塗抹可可色的、已融化巧克力豆，等到充分的放涼變硬後，再取出。

Plus cooking



### 親吻歐利奧

白色巧克力（巧克力豆）100公克、歐利奧巧克力餅4片。

1 將歐利奧巧克力餅的中間奶油去除後，放入塑膠袋內，用棒子敲碎。
2 把白色巧克力放入一個碗中，用中溫融化巧克力。
3 中溫融化過後的白色巧克力，加入歐利奧餅乾碎片，拌勻。
4 把（3）放入模型內壓平。（剩餘的巧克力可以壓入別的模型內。）



QMAG.org




# 綠茶栗子蛋糕

充滿陽光的午後，此時來杯下午茶，能帶給我很大的能量。在綠茶蛋糕裡，聞得到栗子的香味，感覺更為細緻，真是人間極品！相信喜歡栗子口味的人，會一口接一口停不下來。

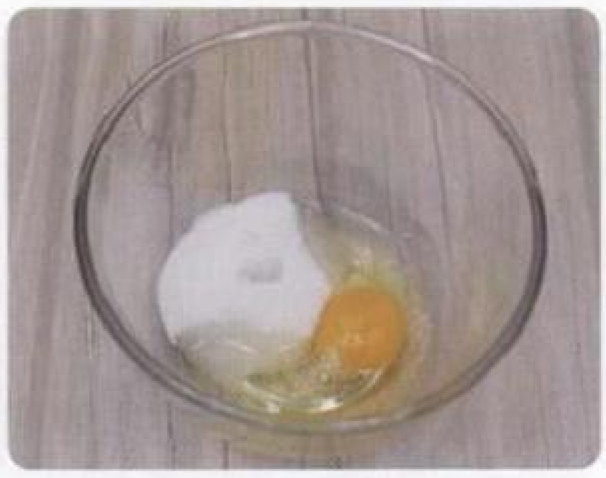
QMAG.org

## 材料

奶油36公克、雞蛋1個、砂糖27公克、低筋麵粉27公克、發粉1/4小匙、綠茶粉1小匙、栗子粒2大匙、果膠1大匙。



**1** 將奶油切成小塊狀後，放入可加熱的杯中，蓋上保鮮膜，放入微波爐內，用700W微波50秒～1分鐘，使其融化。



**2** 將雞蛋和砂糖放入碗中，底部放入裝溫水的碗後，用攪拌器打發。



**3** 等發到原本的4倍後，將攪拌器取出，流下來的蛋液能在表面上殘留2～3秒鐘，再將放在底部的溫水碗取出，再用高速打發1分鐘。



**4** 取另一個碗，將中筋麵粉及發粉、綠茶粉放入，過篩混合，粉類分兩次加入蛋糊內，輕輕的拌勻，不要使氣泡消失。



**5** 融化的奶油慢慢的加入麵糊內，拌勻。

留下一匙的麵粉，將栗子粒給裹住一層後，放入麵糊內，能使栗子粒不會沉澱在底部。



**6** 再將栗子粒放入麵糊內，輕輕的攪拌，小心不要讓氣泡消失了。



**7** 在微波用的玻璃容器內，鋪上微波用紙後，將麵糊倒入，麵糊的量約容器的1/2。

如果微波爐內沒有調整溫度的功能，可選用解凍鍵來微波。



**8** 微波爐內的轉盤上，放上木筷子，玻璃容器上面覆蓋保鮮膜後，放上去用200W微波40秒。

如果沒有果膠的話，可用杏仁果醬加水滾煮後塗抹。



**9** 微波過後，放涼5分鐘，將微波用紙去掉後，塗上果膠。



QMAG.org

Microwave Oven



# 黑糖鬆餅

雖然口感與烤箱烤出來的有點不太一樣，但是利用微波爐來做料理，在眨眼的瞬間就已經完成，十分迅速。想要趕快吃到黑糖鬆餅的話，只要利用微波爐，30秒就能完成，很期待吧！用最快的速度做出好吃的鬆餅，只需要30秒，您相信嗎？

QMAG.org

## 材料

奶油57公克、雞蛋1+1/2個、黑砂糖、低筋麵粉各40公克、發粉1/4小匙。



1 將奶油切成小塊，放入碗內，蓋上保鮮膜後，放入微波爐，用700W微波50秒～1分鐘，使其融化。



2 用另一個碗將雞蛋及黑砂糖放入，用中速打至起泡。



3 蛋糊打發至4倍的程度後，將攪拌器提起，觀察流下來的蛋液在蛋糊的表面上，紋路是否有殘留2～3秒，再將攪拌器放回碗內，改為低速，打約1分鐘。



4 把低筋麵粉及發粉過篩後，放入蛋糊內，用刮杓輕輕的拌勻，小心泡沫消失。



5 再把溶化的奶油慢慢的加入麵糊內，輕輕的拌勻。



6 將麵糊填入一回用的紙杯內，約容器1/2左右的量。



7 紙杯上覆蓋不沾紙（或是烘焙紙），再蓋上保鮮膜放在盤子裡，之後放入微波爐的旋轉盤上。




8 用700W微波30秒，等到放涼後，再將蛋糕紙取下。



QMAG.org

Microwave Oven



# 巧克力核桃杏仁蛋糕

跟巧克力最合的是什麼呢？依我看，可口的堅果來搭配巧克力是最佳的選擇，每天吃一點杏仁，可以預防心臟病，再者加在蛋糕裡，能使蛋糕吃起來更為可口。

QMAG.org

## 材料

奶油、黃砂糖、低筋麵粉各120公克、雞蛋1個、發粉1/2小匙、可可粉1大匙、牛奶2大匙、糖粉少許。

如果將剛從冰箱取出來的冰冷雞蛋放入奶油糊中的話，有可能會產生分離的狀況，因此，要將雞蛋事先放在室溫下約20～30分鐘，或是放在冷水內，將雞蛋回溫後再使用。



**1** 將柔軟的奶油及黃砂糖放入碗內，用攪拌器打勻。



**2** 雞蛋放入奶油糊內，拌勻。



**3** 取出另一個碗，將低筋麵粉及發粉和可可粉過篩混勻。



**4** 再將所有的粉類放入奶油糊內，拌勻。



**5** 將牛奶加入麵糊內，拌勻。



**6** 再把切碎的核桃及杏仁放入麵糊內攪拌。



**7** 將可微波用的四角容器內鋪上不沾紙（或是烘焙紙）後，將麵糊倒入，均勻的鋪散開來。



**8** 容器上鋪上保鮮膜，微波爐的旋轉盤上擺放筷子，再將容器放入旋轉盤，用700W微波2分40秒。

用竹籤子插入蛋糕內，取出後，如果有沾黏麵糊，再繼續加熱10～20秒。



**9** 取下保鮮膜後，再次放入微波爐內，用700W微波30～40秒，取出放涼約5分鐘後，再將紙撥開來，撒上糖粉。



QMAG.org

Microwave Oven




# 南瓜巧克力麵包

挑戰做麵包用的麵糰是有點難度的，但是只要用微波爐，即使是初學者，也能輕鬆的做出麵包的麵糰來。如前所說的，只需用筷子攪拌攪拌，就能做出麵包的麵糰來，那麼就讓我們揮舞著筷子來嘗試一番吧！

QMAG.org

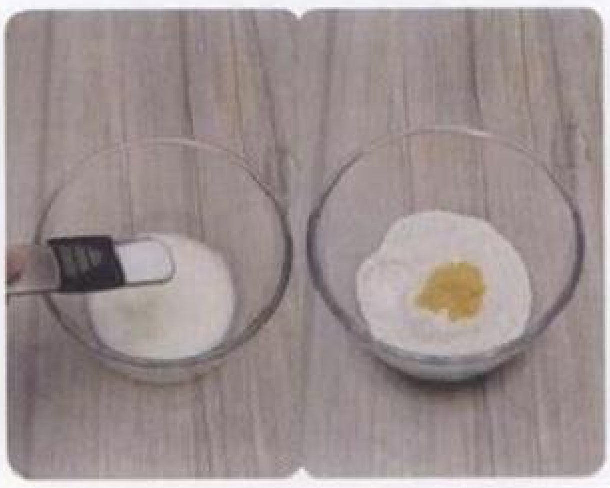
## 材料

牛奶80公克、奶油10公克、砂糖、南瓜粉各1大匙、鹽少許、高筋麵粉100公克、快乾酵母粉1小匙。

這時如果太用力拌的話，會使麵包變硬，所以請用筷子輕輕的攪拌成片狀。



**1** 用微波碗裝入牛奶及奶油後，不需蓋保鮮膜，用700W微波30秒，讓奶油融化。



**2** 奶油融化後，在牛奶內加入砂糖及鹽，打到浮出輕微的小泡泡；另將高筋麵粉加入南瓜粉，過篩，拌勻。



**3** 將麵粉1/2的量加入牛奶內，再加入快乾酵母粉拌勻，剩下的粉類再放入碗內，用筷子輕輕的拌成片狀。

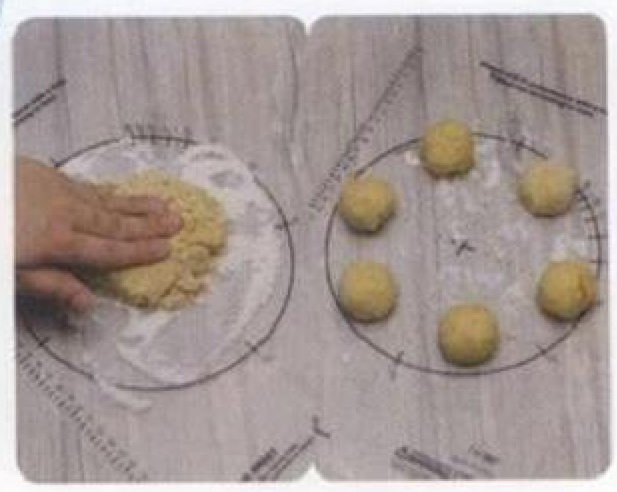
讓微波爐的內部加熱的話有發酵的效果，但是放入麵糰後，微波爐就不能加熱。



**4** 將裝麵糰的碗覆蓋保鮮膜，用200W（或是解凍）來微波30秒。



**5** 微波爐在完全沒放入東西的情況下，用700W微波5分鐘，然後用濕布蓋在麵糰上，旋轉盤上放入一杯熱水，一起放入微波爐內，將門蓋上，讓麵糰發酵10分鐘到15分鐘左右。



**6** 發酵15分鐘後，在平坦的桌面上撒上高筋麵粉，將麵糰取出放在桌面上輕輕的搓揉，再將麵糰分成約30公克左右的小麵糰後，搓圓。



**7** 微波爐的旋轉盤上鋪上烘焙紙，再將麵糰放上，麵糰間要相隔適當的距離，上面再鋪上一層烘焙紙，用200W（或是解凍）微波30秒。



**8** 將麵糰輕輕的壓平後，中間放入一塊巧克力，再將麵糰搓圓，包入巧克力的麵糰放在烤盤上，麵糰間要有適當的距離，再蓋上濕布，放在溫暖的地方，進行第2次發酵，至發酵成原本麵糰的2倍。



**9** 將完成第2次發酵的麵糰撒上黑麥麵粉，烤箱預熱至攝氏180度，放入麵糰烘烤10～15分左右。



QMAG.org




# 牛奶布丁

吃完美味可口的料理後，雖然已經感到幸福了，然而若是餐後再來個香甜的布丁，一口吃下去，幸福的滋味就會一波一波的蜂湧而來。在準備豐盛的料理後，再利用一點時間做甜點，就用香濃爽口的牛奶來做柔軟的布丁吧！

QMAG.org

## 材料

雞蛋1個、砂糖1大匙、香蕉精3～4滴、牛奶100毫升。
**焦糖**：砂糖5大匙、水2大匙、添加水1大匙。



1 將雞蛋、砂糖、香蕉精放入碗中，輕輕的拌勻。



2 牛奶輕輕的加入後，拌勻。



3 用篩網將牛奶蛋液過篩。



4 倒入微波用的布丁杯內，約容器的一半。



5 蓋上烘焙紙，並在中間戳洞，再覆蓋一張保鮮膜。




6 在微波爐的旋轉盤邊緣上放上1個布丁杯，用700W微波1分鐘。




7 放入適當的砂糖及水來製作焦糖。



8 將完成的焦糖淋在布丁上，放入冷藏室內，待冰涼後再食用。



QMAG.org

Microwave Oven



# 綠茶香蕉麻糬

在韓國若是有人要考試的時候，為了要象徵好運，就會將麻糬當成禮物來送給對方。我們家雖然沒有考生，但是老公有時候會有隨堂小考，此時就會因為氣氛所致，來做麻糬當禮物，或許考生托麻糬的福，也能考個好成績吧！

QMAG.org

## 材料

糯米粉150公克、水200～230毫升、綠茶粉1小匙、南瓜餡180公克、香蕉1條、太白粉2～3大匙。



1 將糯米粉放入碗中，一點一點的加入水拌勻。



2 蓋上保鮮膜，兩側各留1公分的空隙，用700W微波3分鐘。



3 微波3分鐘後，取出攪拌，再蓋上保鮮膜，用700W微波2分鐘，再取出攪拌後，蓋上保鮮膜，微波1分30秒。



4 加入綠茶粉仔細的拌勻。



5 取另一個碗將南瓜泥放入，用湯匙將南瓜泥壓至柔軟的程度。

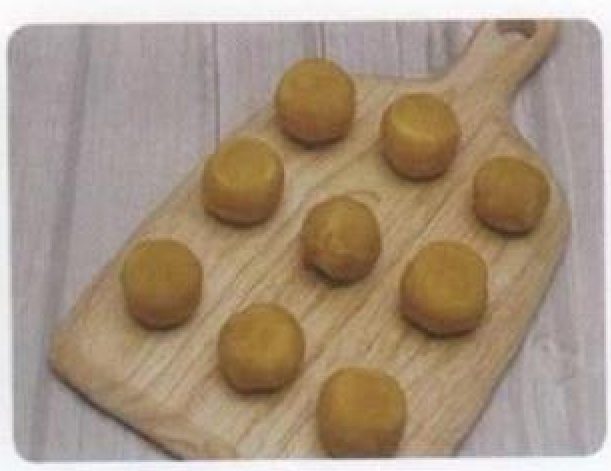
將香蕉滴上2～3滴的檸檬汁，可預防香蕉變黑。



6 香蕉去皮後切成8～9等分。



7 南瓜餡取出約20公克，用手壓平後，包入一塊香蕉。



8 將包入香蕉的南瓜餡搓圓至光滑。



9 雙手沾上太白粉後，取出18～20公克的糯米糰，將糯米糰壓平，包入（8）的餡料後，搓圓。



QMAG.org




# 蕎麥餅乾

聽到「蕎麥花盛開」的消息，真希望能夠一賞像雪般的蕎麥花，但是這個願望到現在仍未實現，雖然沒有辦法恭逢其盛，就用一邊做蕎麥餅乾一邊想像來代替吧！

QMAG.org

## 材料

奶油、低筋麵粉各60公克、黃砂糖、蕎麥粉各40公克、雞蛋1/2個、鹽少許。



1 放在室温下軟化的奶油，用攪拌器輕輕的打發後，加入黃砂糖拌勻。



2 雞蛋打散後，加入（1）中，用攪拌器打勻。



3 將低筋麵及蕎麥粉過篩後，徹底的混勻。



4 把粉類放入（2）內攪拌成塊。



5 麵糰放入塑膠袋內，搓成圓柱狀。

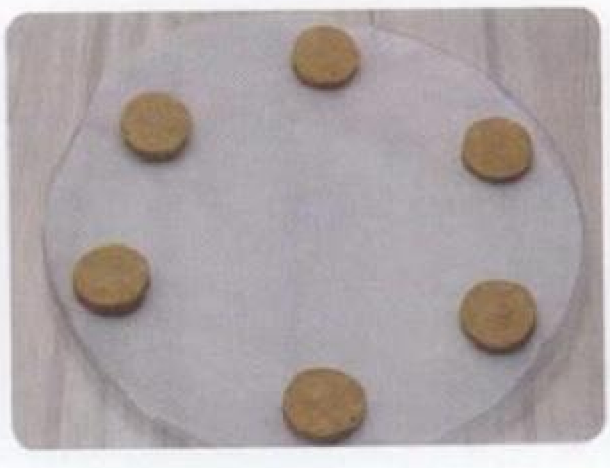
將香蕉滴上2~3滴的檸檬汁，可預防香蕉變黑。



6 利用廚房紙巾用完後中間的紙心，將麵糰放入紙心內，搓動，使麵糰變圓柱形，放入冷凍庫內，冰凍1~2個小時。



7 取出變硬的麵糰，切成0.5公分的厚度。



8 在微波爐的旋轉盤鋪上不沾紙（或是烘焙紙），將餅乾的麵糰放上，麵糰間要有適當的距離，用700W微波10秒鐘。



9 再蓋上不沾紙（或是烘焙紙）後，用700W微波20秒，拿掉不沾紙後，再用700W微波10秒，取出放在網子上放涼。



QMAG.org

Microwave Oven



# 巧克力麥片餅

在澳洲麥片內不加任何的穀類、水果、堅果，只加入牛奶或果汁、優酪乳來當早餐食用，麥片富含豐富的纖維，有助於預防便祕。

QMAG.org

## 材料

奶油30公克、花生醬25公克、砂糖、低筋麵粉各35公克、雞蛋1/2個、巧克力麥片40公克。



1 將室溫下軟化的奶油及花生醬放入碗中，用攪拌器拌勻。



2 砂糖加入（1）中，用攪拌器拌勻。



3 雞蛋打散後，加入奶油糊後拌勻。



4 加入過篩的低筋麵粉，用刮杓輕輕的拌勻。

在沒有麥片的情況下，可用玉米片來代替。



5 加入巧克力麥片拌勻。



6 將微波爐的旋轉盤鋪上一張不沾紙（或是烘焙紙），用湯匙將麵糰放上，麵糰間要有適當的距離。



7 用700W微波2分鐘。



8 微波後的麵糰蓋上不沾紙（或是烘焙紙）後，再用700W微波40秒左右，微波後，取出放在網子上放涼。



QMAG.org




# 水蜜桃果凍

在炎熱的夏季裡，找些清爽的點心來吃吧！此時何妨來道爽口、香甜、滑嫩的果凍來當餐後甜點如何？不只是拿來當甜點，還是孩子們暑假最佳的點心喔！

QMAG.org

## 材料

水1+1/2杯、吉力丁粉2公克、蛋黃1個、砂糖1大匙、水、鮮奶油各50毫升、水蜜桃罐頭120公克。



1 小碗內放入水及吉力丁粉，浸泡20分鐘。



2 將蛋黃及砂糖放入大碗中拌勻。



3 將大碗覆蓋保鮮膜，兩側各留1公分的空隙，放入微波爐內，用700W微波30～40秒。



4 趁（3）還是熱燙的狀態下，將泡開的吉力丁放入拌勻。



5 水蜜桃放入果汁機中，打成泥狀。



6 將水蜜桃泥放入（4）中，輕輕的拌勻。



7 再加入鮮奶油，拌勻。



8 將水蜜桃果凍液放入甜品的杯子內，最後放入冰箱，冷藏2個小時。



QMAG.org

# 用微波爐做出簡單料理的小祕方

## 高湯的作法

雖然高湯能讓料理更為有內涵，但是通常在做料理的時候，因為時間的關係，往往都放棄製作高湯，但是現在只要用微波爐，就能輕易的做出來，現在就用微波爐來做高湯，讓你的料理更有深度吧！



### 海帶高湯

**材料**：水320毫升、海帶6x3公分1片、柴魚片5克。

1. 微波碗內加入水、海帶及柴魚片，蓋上保鮮膜，兩側各留1公分的空隙。
2. 放入微波爐內，用700W微波3分30秒。
3. 用濾網將殘渣瀝除。



### 雞湯

**材料**：水300毫升、雞肉50公克、大蔥1/2支、生薑1個。

1. 微波碗內加入水、雞肉塊、大蔥，以及切片的生薑，蓋上保鮮膜，兩側各留1公方的空隙。
2. 放入微波爐內，用700W微波3分鐘。
3. 用濾網將殘渣瀝除。



### 蔬菜高湯

**材料**：水300毫升、胡蘿蔔30公克、洋蔥50公克、月桂葉1片。

1. 微波碗內加入水、胡蘿蔔絲、洋蔥絲，以及月桂葉。
2. 蓋上保鮮膜，兩側各留1公方的空隙，用700W微波3分鐘。
3. 用濾網將殘渣瀝除。

QMAG.org

## 果醬的作法

用品質優良的水果來做果醬，口感很棒吧？但是在熬煮果醬的時候，常常轉眼間，鍋子就燒焦了。如果用微波爐來做果醬的話，可讓果醬的色澤鮮美，而且不用花太多間就做出來了，想吃的時候，就多做一些吧！

### 草莓果醬



**材料**：草莓200公克、砂糖100公克、檸檬汁1大匙。

**1** 在微波碗內加入草莓、砂糖及檸檬汁後，蓋上保鮮膜。

**2** 放入微波爐內，用700W微波2分鐘後，用叉子輕輕的把草莓粒壓成泥。

**3** 在沒有覆蓋保鮮膜的情況下，再用700W微波7分30秒。

• 要使用比草莓量大5倍的微波碗來裝，以防止在微波爐加熱時沸滾溢出。

### 藍莓果醬



**材料**：冷凍藍莓100公克、砂糖30公克、檸檬汁1大匙。

**1** 在微波碗內加入冷凍藍莓、砂糖，以及檸檬汁後，蓋上保鮮膜。

**2** 放入微波爐內，用700W微波4分鐘後，用叉子輕輕的把藍莓粒壓成泥。

**3** 在沒有覆蓋保鮮膜的情況下，再用700W微波5分鐘。

• 如果是使用新鮮的藍莓，在最後微波加熱時，時間要改為3分30秒左右。

### 蘋果醬



**材料**：蘋果1/2個、砂糖25公克、檸檬汁1/2大匙。

**1** 將蘋果去皮後切成薄片。

**2** 在微波碗內加入蘋果、砂糖，以及檸檬汁後，拌勻。

**3** 覆蓋保鮮膜後，放入微波爐內，用700W微波3分30秒，用攪拌器輕輕的攪拌。

**4** 在沒有覆蓋保鮮膜的情況下，再用700W微波3分鐘。

### 鳳梨醬



**材料**：鳳梨120公克、砂糖30公克、檸檬汁1/2大匙。

**1** 將鳳梨切成小塊狀。

**2** 在微波碗內加入鳳梨、砂糖，以及檸檬汁後拌勻。

**3** 覆蓋保鮮膜後，放入微波爐內，用700W微波3分鐘後，用攪拌器輕輕的攪拌。

**4** 在沒有覆蓋保鮮膜的情況下，再用700W微波3分鐘。



QMAG.org

## 焦糖及焦糖奶油的作法

焦糖及焦糖奶油在製作麵包及餅乾時，常常會用到，但若火候沒有控制好的話，很容易做失敗，只要利用微波爐，即使是初學者，也能輕鬆的做出焦糖及焦糖奶油來。



### 焦糖

**材料**：水1大匙、砂糖5大匙、添加水1+1/2大匙。

**1** 在微波碗內先加入水，再慢慢的加入砂糖，使砂糖全部浸濕。

• 由於水少砂糖多，所以要先加水後，再慢慢的加入砂糖，讓砂糖完全的溶解。

**2** 微波碗上覆蓋保鮮膜，兩側各留1公分的空隙，然後放入微波爐內，用700W微波4分～4分30秒左右。

• 加熱到糖水變成淺黃色為止，加熱過久的話，很容易變成深褐色，所以只要加熱至淺黃色即可，用微波爐加熱的時候，顏色會比原來的深。

**3** 添加水慢慢的加入拌勻。

• 當添加水遇到滾燙的焦糖漿時，會沸騰噴出。



### 焦糖奶油

**材料**：鮮奶油100毫升、水2大匙、砂糖1/2杯。

**1** 將鮮奶油放入微波杯內，微波30～40秒。

**2** 在微波碗內先加水，再慢慢的加入砂糖。

**3** 微波碗上覆蓋保鮮膜，兩側各留1公分的空隙，然後放入微波爐內，用700W微波4分30秒～5分鐘左右，直到變成黃金色為止。

**4** 把鮮奶油慢慢的加入（3）內拌勻。

• 滾燙的狀態下，糖漿會比較稀，冷卻後就會變得濃稠，不需要再回溫加熱。



## 白醬的作法

在製作義大利麵或焗烤等義大利料理的時候，常常會用到白味噌，用奶油將麵粉炒過後，加入牛奶稀釋，製作的過程並不困難，用微波爐就能輕易的做出來。

### 白醬的作法

**材料**：低筋麵粉20公克、奶油20公克、牛奶200毫升、鹽、胡椒粉少許。

**1** 將微波碗內先加入低筋麵粉，再放入奶油，不需要蓋保鮮膜，用700W微波40秒。

**2** 將微波加熱後的奶油及低筋麵粉徹底拌勻。

**3** 慢慢的將牛奶加入（3）內，拌勻。

**4** 碗上覆蓋保鮮膜，兩側各留1公分的空隙，微波1分30秒。

**5** 將保鮮膜撥開後，輕輕的將空氣打入。

**6** 不需要蓋保鮮膜，再次放入微波爐內，用700W微波50秒～1分鐘，再打入空氣，並加入適量的鹽及胡椒粉。

QMAG.org

## 泡菜的作法

製作酸甜的泡菜，其過程是將蔬菜放入泡菜桶內醃製一段時間，要吃的時候再取出。用微波爐來製作泡菜，不需要長時間的醃製，做好後即可食用。

### 胡蘿蔔泡菜



**材料**：胡蘿蔔100公克、月桂葉1片、胡椒粒1小匙。**醃醬**：蘋果醋、水各1/2杯、砂糖2大匙、鹽1/2小匙。

**1** 將胡蘿蔔切成4～5公分的長條狀。

**2** 微波碗內加入醃醬的材料，以及月桂葉、胡椒粒後，蓋上保鮮膜。

**3** 放入微波爐內，用700W微波1分40秒。

**4** 胡蘿蔔絲放入（3）內，醃20～30分鐘。

### 青椒泡菜



**材料**：青椒、黃紅甜椒各1個、月桂葉1片。**醃醬**：蘋果醋1大匙、水1小匙、砂糖1/2大匙、濃湯粉1/2小匙、胡椒粉少許。

**1** 將青椒及黃紅甜椒切半，去籽後，切成一口大小。

**2** 青椒放入微波碗內，蓋上保鮮膜，放入微波爐，用700W微波2分鐘。

**3** 在小碗內加入醃醬的材料，以及月桂葉混合後，加入（2）拌勻。

## 拌飯料的作法

最近在超市裡，可以看到許多各式各樣的拌飯食品，其實在家裡也能輕鬆的做出來。拌飯料是用乾燥的蔬菜或海藻類所做出來的，不只可以拿來拌飯，也可以放入味噌湯、蒸蛋、炒飯等內，做多元化的運用。

### 魚杏仁拌飯料



**材料**：醍魚乾40公克、杏仁顆粒30公克、帕馬起司粉1大匙。

**1** 將盤子鋪上廚房紙巾，再將醍魚乾放上去後，用700W微波1分鐘，脱水。

**2** 把杏仁粒均勻的鋪在盤上，微波30秒。

**3** 將醍魚乾及杏仁顆粒放入攪拌機內，打成小碎粒後，加入帕馬起司粉拌勻。

### 銀魚乾海苔拌飯料



**材料**：銀魚乾1片、調味海苔1/2張、白芝麻1小匙。

**1** 銀魚乾切成4×4公分的長度，放入微波爐內，用700W微波1分鐘，放涼，切成小塊。

**2** 調味過後的海苔，放在鋪著廚房紙巾的盤上，放入微波爐內，用700W微波30秒，後放入袋子內，搓揉成小片狀。

**3** 將銀魚乾及調味的海苔片撒上白芝麻拌勻。



QMAG.org



# Part 3

QMAG.org

# Oven

用烤箱製作**手工餅乾**及**蛋糕**

從**煮飯**到**菜餚**只要有烤箱就能解決

**再困難的料理**也能順利的完成，烤箱萬歲！

QMAG.org

# Oven Story : 

## 烤箱的由來



古代的埃及利用太陽的熱能來烘烤麵包，剛開始是用黃土堆成烤爐，由於科技發達，後改成用瓦斯或電力等的能源來取代，就演變成如今的烤箱。

## 烤箱的特徵及種類

烤箱是經由空氣的加熱，由食物的外表傳達至內，料理的時候，能讓食品的風味及營養不會流失，使食材吃出原味，拿來烘烤海鮮或餅乾、麵包十分的恰當，最近出現利用瓦斯、電力、光波等多元化的熱源來做成的烤箱。

### ● 瓦斯烤箱

使用瓦斯做為熱源，火力雖然很強，但是火力由下往上，熱度分布不均，保持溫度也不易。但優點是烤箱的空間很大，可以一次烤很多，自由的放入烤盤，但是由於體積太大，在廚房占據很大的空間，必須先選擇放置的位置，否則一但要搬運移動時，瓦斯的管線也得重新配置。

### ● 電力烤箱

比起瓦斯烤箱，電力烤箱內部的溫度較易調節及維持，要選擇火力的大小，只需要按鍵即可，又容易搬移。缺點是：家裡如果有許多的電器商品，電費會造成不小的負擔。

### ● 光波烤箱

光波烤箱與太陽的熱能一般，使用時不需要預熱，並且能將烘烤的時間減短，缺點是瞬間消耗的電力大。近年來有與電子光波等合成的複合產品上市，一樣的電器能夠多樣的運用，對活用空間有很大的幫助。

## 烤箱的特徵及種類

### ● 烘烤用器皿



烤箱內可以使用的容器



耐熱強化玻璃器皿



耐熱瓷器

QMAG.org

● 烤箱內不能使用的容器

耐熱性不足的玻璃器皿、瓷器、塑膠碗、木製品、漆器、水晶製品、紋路線條很多的容器等，以及在高温的烤箱內會溶化的產品都不能使用，再者，黃金製的器皿或容易碎裂的容器都最好不要使用。



## 烤箱的使用方法

### 1 掌握自己烤箱的特質

自己所擁有的烤箱，經過長時間的使用，掌握烤箱特徵是很重要的，再者即使是同樣的產品，烤箱的溫度與加熱的時間也會有點差別，使用的時候，跟食譜稍微比較一下，就能找出自己烤箱的溫度及正確的加熱時間。

### 2 消費大量電力的其他產品不要同時的使用

當在使用電力烤箱來蒸烤，或使用光波烤箱的時候，會瞬間消耗大量的電力，所以當使用耗電量大的電子產品時，同時運作會使用電過量，可能會造成跳電，再者，用多頭式插座來插電鍋、微波爐和烤箱時，請不要一起使用。

### 3 預熱後再使用

設置烤箱的溫度後，得經過一段時間才會到達所設定的溫度，所以烘烤的時間會跟預定的時間有所差異，再者，若烘烤途中，烤箱的門常常打開的話，內部的溫度會一下子就掉下來，沒辦法完成烘烤的動作，所以在進行烘烤的時候，請不要時常的打開烤箱的門。

### 4 選擇適合料理的溫度來烘烤

通常烤箱可以設置在攝氏150度～250度之間。

攝氏150～170度：像起司蛋糕一樣，需要低溫烘烤時的溫度。

攝氏170～190度：是最常使用的溫度。是烘烤蛋糕、餅乾、派等時的主要溫度。焗烤、烘焙、製作義大利麵的時候都常常會用到。

攝氏190～210度：為烘烤麵包或發酵麵包時的主要烘烤溫度，烤魚的時候也會用到。

攝氏210～240度：烘烤肉類的時候常常會用到。

攝氏240度以上：除了特別的情況外，不常用到。

購買後，在第一次使用烤箱前，最好先將溫度調到最高烘烤約10～20分鐘。

## 烤箱的清理及保養




**1** 烤箱的外部可用濕抹布或是柔軟的海綿擦拭後，再用乾抹布擦拭乾淨。

**2** 清理烤箱的時候，用海綿沾上中性清潔劑後，輕輕的把汙垢擦拭掉，再用乾抹布把水分拭乾，以防止生鏽。

**3** 烤盤或烤架等的內部器具，也是用中性清潔劑擦拭後，再將水分拭乾。



QMAG.org




# 蓮藕麵包

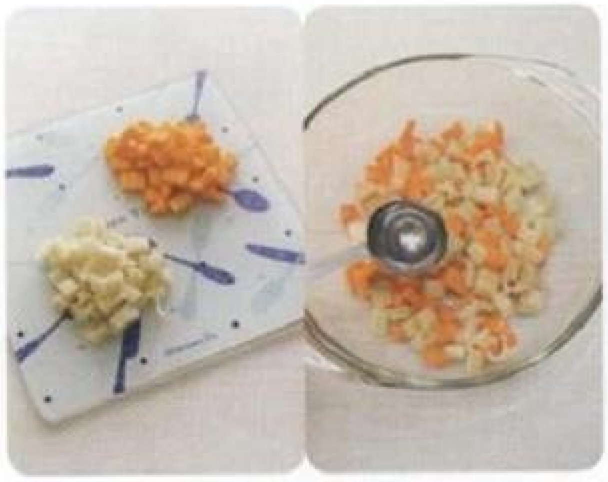
根莖類蔬菜的力量！來做看看蓮藕麵包吧！卡嚓卡嚓的酥脆麵包，吃的時候膽固醇低，又不用經過長時間的發酵，麵糰完成後，直接烘烤，就來做毫無膽固醇的健康麵包吧！

QMAG.org

## 材料

18x6.5x8公分模具的分量

蓮藕、胡蘿蔔各80公克、鹽少許、水2大匙、低筋麵粉150公克、全麥麵粉100公克、發粉2小匙、雞蛋＋水120公克、融化的奶油少許。



1 將蓮藕及胡蘿蔔去皮後，切成顆粒狀，然後將蓮藕粒及胡蘿蔔粒放入微波碗內，加入少許的鹽搓揉後，再灑上少許的水。



2 覆蓋上保鮮膜，兩側各留1公分的空隙，放入微波爐加熱1分鐘，使蓮藕及胡蘿蔔熟透。



3 在另一個碗內加入低筋麵粉，以及全麥麵粉、發粉後，過篩混合，再將已熟透的蓮藕及胡蘿蔔粒加入，拌勻。



4 雞蛋加水混合後共120公克，再加入（3）內拌勻。



5 用水把麵糰揉成圓形。



6 將適當的模型內塗上融化後的奶油，再將麵糰放入，烤箱預熱到攝氏200度，放入烤箱內，烘烤20～25分鐘。

### Plus cooking



### 菠菜麵包

菠菜100公克、橄欖油4大匙、蛋液（雞蛋1個＋牛奶）100公克、低筋麵粉、全麥麵粉各100公克、發粉2小匙、炒過的芝麻2大匙、鹽少許。

1 菠菜洗淨整理後，放入微波爐內加熱，（菠菜加熱的過程，請參考微波爐篇第133頁），加熱過的菠菜將水分去除後，加入2大匙的橄欖油仔細的拌勻。

2 碗中放入低筋麵粉，以及全麥麵粉、發粉、鹽過篩拌勻後，再加入菠菜，用手輕輕的拌勻混合。

3 把雞蛋牛奶混合後，加入（2）內，再加入2大匙的橄欖油拌勻，用手仔細的搓揉後，加入已炒過的芝麻混勻。

4 麵糰分成4等分，搓圓後，放入兩個迷你烤模內，烤箱預溫至攝氏200度，放入烤箱，烘烤20分鐘左右。



QMAG.org



# 巧克力司康

在外國小說裡，每當下午茶的時間就會登場的司康，熱呼呼的茶搭配著剛烤出來的司康，不用去咖啡館也可以悠閒的享受下午茶時光，現在就讓我們來烤司康吧！讓自己嚐嚐當小說主角的滋味。

QMAG.org

## 材料

奶油60公克、低筋麵粉220公克、發粉2小匙、鹽少許、砂糖25公克、牛奶巧克力豆40公克、雞蛋1個、牛奶45公克、即溶咖啡粉2大匙+熱水1大匙。

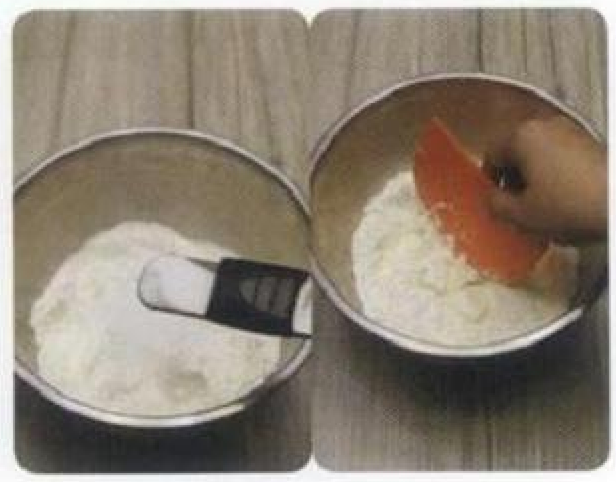
巧克力豆可以用中速攪拌使其融化，但是放入一回用的袋子後，用微波爐加熱融化，既不會沾黏在器皿上，而且又簡單，但是不能一次加熱很久，大約微波30秒後，再視情況增加20秒或10秒。



**1** 奶油切成約1公分塊狀後，放入冰箱冷藏。



**2** 牛奶巧克力豆放入一回用的袋子裡，放入微波爐內，微波30秒左右，再依情況適當再加熱20秒左右。



**3** 用一個碗將所有的低筋麵粉，以及發粉、鹽、砂糖過篩後加入拌勻，再從冰箱取出奶油，加入粉類混合後，用塑膠刀切成小塊。



**4** 奶油切成小塊後，用兩手將奶油搓成小粒混勻，再把已放入微波爐內融化的巧克力醬加入拌勻。



**5** 用另一個小碗裝雞蛋及牛奶，以及用熱水溶化的即溶咖啡後，仔細拌勻。



**6** 把（5）倒入麵糰中間，再用刮刀拌勻。



**7** 用手將麵糰搓成圓形後，蓋上保鮮膜，放入冰箱，冷藏30分鐘～1小時。

刀子或是塑膠刮刀，若是沾少許的麵粉來切割麵糰的話，就能切割得很乾淨。



**8** 將鬆弛過的麵糰放在桌面上，壓成0.5公分厚，直徑約20公分的圓形後，用刀子分成8等分。

表面刷上牛奶後烘烤的話，就能做出外表酥脆，內部濕潤柔軟的烤餅。



**9** 將切好的麵糰放入烤盤內，麵糰之間要有適當的距離，之後表面刷上牛奶，烤箱預熱攝氏180度後，放入烘烤15分鐘。



QMAG.org

Oven + Microwave Oven




# 栗子杯子蛋糕

在秋天，我們喜愛的點心有烤地瓜及烤栗子，在寒冷的秋夜裡，讓我們成為了朋友。就用烤栗子來做蛋糕吧！今天就把好吃到連皮都想啃下去的烤栗子改做成香甜的蛋糕。

QMAG.org

## 材料

6x4.5公分（130毫升）7個鬆餅杯的分量

奶油、黃砂糖各100公克、雞蛋2個（120公克）、低筋麵粉120公克、發粉1小匙、栗子泥150公克、牛奶1～2大匙、去殼的熟栗子7顆。



**1** 將碗內加入奶油後，用攪拌器打發，然後分兩次加入黃砂糖，充分拌勻。



**2** 將蛋清及蛋黃分離開來，先在（1）內放入蛋黃後，用攪拌器充分的攪拌，再放蛋清繼續攪拌均勻，如此依序再放蛋黃→蛋清攪拌。



**3** 低筋麵粉及發粉過篩後混合，將1/2的量先放入（2）內輕輕的攪拌。



**4** 將栗子泥加入仔細的拌勻後，將剩下的麵粉加入，輕輕的攪拌均勻。



麵糊中還得再加入熟栗子，所以麵糊不要倒太多到杯內，如果麵糊的量過多，加入栗子後，會使麵糊溢出。

**5** 依麵糊的狀態適當的加入1～2大匙的牛奶後拌勻，將拌好的麵糊加入紙杯內約60%～70%的量，然後放入預熱至攝氏170度的烤箱內，烘烤10分鐘。



請烤至用竹籤插入蛋糕內，拿起時沒有沾黏麵糊既可。

**6** 烘烤10分鐘後，在麵糊的中央加入熟栗子，再放回烤箱烘烤20～30分鐘左右。

Plus cooking



### 黑糖地瓜蛋糕

準備材料：8x6.5x18公分模型1個

地瓜120公克、蜂蜜2小匙、低筋麵粉1小匙、奶油、黑砂糖各100公克、雞蛋2個（120公克）、低筋麵粉120公克、發粉1小匙。

1 地瓜去皮洗淨後，切成一指長的塊狀，放入微波碗內，蓋上保鮮膜，微波1分20秒～1分30秒後，淋上蜂蜜拌勻。
2 放在室溫融化變軟的奶油，用攪拌器打發後，分兩次加入黑砂糖打勻。
3 雞蛋每次放入一個，用攪拌器打1分鐘以上，充分的打發。
4 過篩的低筋麵粉和發粉分兩次加入（3）內，用刮杓仔細的拌勻。
5 沾有蜂蜜的地瓜，加入1小匙的麵粉，讓地瓜表面裹上一層麵粉後，放入（4）內，在麵糊裡拌勻。
6 將麵糊倒入模型，約模型的80%左右，將烤箱預熱至攝氏170～180度，放入烤箱內烘烤30～40分鐘。



QMAG.org

Oven




# 奶油起司布朗尼

市面上有許多製作布朗尼的食譜，有的將巧克力直接融化後加入，也有的加入堅果類做出可口的布朗尼，但是如果感到過甜或太濃郁的話，不如來試看看這個做法，用少許的奶油起司來調整風味。

QMAG.org

## 材料

8.5x8.5公分四角模具2個

**起司奶油餡**：起司奶油50公克、砂糖7公克。

**布朗尼麵糊**：雞蛋、蛋黃各1個、砂糖50公克、蜂蜜20公克、低筋麵粉30公克、發粉1/4小匙、可可粉10公克、融化的奶油60公克。



**1** 先做起司奶油餡。室溫下軟化的起司奶油，用攪拌器打發後，加入砂糖拌勻，完成的起司餡，填入袋子的一角，綁好。



**2** 接著製作布朗尼的麵糊。碗中放入一個雞蛋及一個蛋黃後，打入空氣，起泡後，加入砂糖及蜂蜜拌勻。

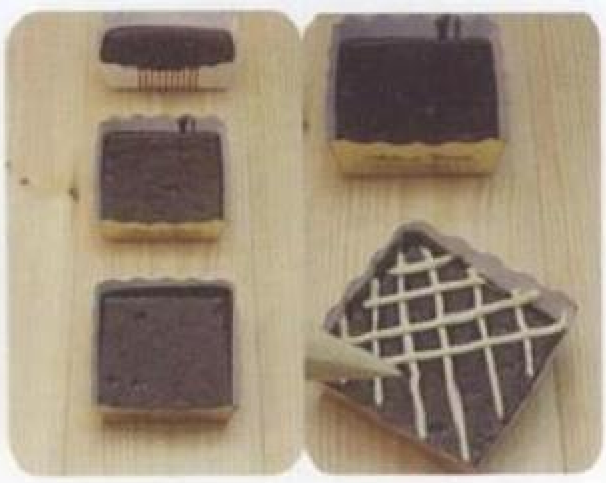


**3** 將過篩後的麵粉，以及發粉、可可粉加入（2）內，用刮杓仔細的拌勻。

奶油可以用中火融化，也可以利用微波爐來融化。



**4** 融化的奶油慢慢的加入麵糊內拌勻。注意不要讓奶油及麵糊分離，要將底部的麵糊一起拌勻。



**5** 將麵糊填入四角模內，約模型的80%左右，再將起司奶油餡在麵糊上畫出自己喜歡的圖樣。

烘烤的途中，布朗尼的麵糊會膨脹，覆蓋到起司奶油的餡料，所以烘烤途中，要將剩下的奶油起司餡分1~2次的補在原位。



**6** 將烤箱預熱至攝氏180度，放入烤箱內，烘烤15~20分鐘左右。

### Plus cooking



#### 杏仁餡餅

市售餡餅皮10個、中筋麵粉80公克、黑砂糖50公克、杏仁50公克、奶油70公克、橘子果醬適量。

**1** 除橘子果醬外，先將其他的材料放入碗中，用刮杓仔細的拌勻。
**2** 用手拌成至鬆散的樣子。
**3** 餡餅皮的底部塗上橘子果醬，再將（2）適量的填入。
**4** 將烤箱預熱至攝氏190~200度，烘烤10~15分鐘。



QMAG.org

Oven + Microwave Oven



# 巧克力大理石戚風蛋糕

「chiffon」在義大利語就是絲綢的意思，每次吃到入口即化的戚風蛋糕，感覺就如同柔軟的絲巾般，用可可麵糰來做出美麗的質感，不需要任何的裝飾，就能做出內部優美的戚風蛋糕。

QMAG.org

## 材料

12公分的戚風蛋糕模型2份。
蛋黃2個、砂糖25公克、葡萄籽油60公克、牛奶70公克、低筋麵粉50公克、高筋麵粉20公克、發粉1/2小匙、可可粉10公克、水3大匙、香蕉精少許。
**蛋白糊**：蛋清3個的分量（120公克）、砂糖45公克。



1 將蛋黃放入碗內打發後，加入砂糖打勻。



2 一點一點的加入葡萄籽油後，攪拌均勻。



3 將低筋麵粉，以及高筋麵粉、發粉過篩後加入，用刮杓輕輕的攪拌。



4 用另一個碗將蛋白打至發泡後，分兩次加入砂糖打發，打至泡沫發硬。



5 將1/3的蛋白糊加入（3）內輕輕的拌勻後，再將剩餘的蛋白糊加入，輕輕的拌勻，不要使泡沫消失。



6 可可粉加入水、香蕉精拌勻後，分3～4條淋在麵糊上。



7 用刮杓在麵糊內攪拌2～3下，製造紋路。



8 將麵糊倒入戚風模內，將烤箱預熱至攝氏180度，放入後，烘烤30～35分鐘。



9 從烤箱內取出烤好的戚風蛋糕後，立即倒扣，等充分放涼後，再脫模取出。



QMAG.org

Oven



# 綠茶紋路蛋糕

能夠消除我們體內所累積的膽固醇就屬綠茶了！近年來，有許多用綠茶做菜或是煮飯的點子，我們所吃的各式各樣的點心裡，也有很多產品都含有綠茶，為了健康著想，請多食用綠茶製品。

QMAG.org

## 材料

8x6.5x18公分烤模1份（造型烤模 4小份）
低筋麵粉120公克、發粉1小匙、綠茶粉2小匙、奶油100公克、砂糖100公克、雞蛋2個、杏仁粒500公克、造型板模少許
**綠茶醬**：綠茶粉1大匙、熱水4小匙。



1 將低筋麵粉和發粉、綠茶粉過篩兩次混勻，再用另一個小碗將綠茶醬的材料加入，拌勻成綠茶醬。



2 室温下融化的奶油，用攪拌器輕輕的打發後，分兩次加入砂糖混勻。



3 一次加入一個雞蛋後，用攪拌器打發1分鐘，再將1/2的過篩麵粉輕輕的拌入。



4 加入剩下的粉類及栗子粒後，輕輕的攪拌；將做好的綠茶醬在麵糊上劃線。



如果畫圈的次數太多，會使綠茶醬混入麵糊內，使綠茶的紋路變得模糊，所以只要大大的畫個2～3次即可。

5 用刮匙大大的畫圈2～3次，使麵糊出現紋路。



6 在造型烤模內塗上融化的奶油，再將綠茶麵糊倒入模型的八成，將烤箱預熱至攝氏180度後，放入烤箱內，烘烤30分鐘。

Plus cooking



### 白色巧克力豆心型鬆餅

無鹽奶油50公克、砂糖60公克、雞蛋1個、低筋麵粉100公克、發粉1小匙、可可粉25公克、牛奶60毫升、白色巧克力豆25公克。
**糖霜**：糖粉35公克、水1小匙、檸檬汁1/4小匙。

1 在碗內放入軟化的奶油，用攪拌器打發後，分2次加入砂糖拌勻。
2 再將打散的雞蛋慢慢的、一點一點的倒入奶油糊內拌勻。
3 低筋麵粉、發粉、可可粉過篩後，拌勻，後將1/2的粉類加入蛋糊，輕輕的拌勻，再加入1/2的牛奶，拌勻。
4 剩下的粉類加入攪拌，再加入剩下的牛奶拌勻。
5 巧克力豆加入麵糊內拌勻後，倒入愛心的烤模內。
6 烤箱預熱至攝氏180度後，放入烘烤20～25分鐘。
7 一邊等待蛋糕完全的冷卻，一邊將糖霜的材料拌勻，最後將糖霜淋在蛋糕上做裝飾。



QMAG.org

## 材料

8x6.5x18公分烤模1份（造型烤模 4小份）
低筋麵粉120公克、發粉1小匙、綠茶粉2小匙、奶油100公克、砂糖100公克、雞蛋2個、杏仁粒500公克、造型板模少許
**綠茶醬**：綠茶粉1大匙、熱水4小匙。



**1** 將低筋麵粉和發粉、綠茶粉過篩兩次混勻，再用另一個小碗將綠茶醬的材料加入，拌勻成綠茶醬。



**2** 室溫下融化的奶油，用攪拌器輕輕的打發後，分兩次加入砂糖混勻。



**3** 一次加入一個雞蛋後，用攪拌器打發1分鐘，再將1/2的過篩麵粉輕輕的拌入。



**4** 加入剩下的粉類及栗子粒後，輕輕的攪拌；將做好的綠茶醬在麵糊上劃線。

如果畫圓的次數太多，會使綠茶醬混入麵糊內，使綠茶的紋路變得模糊，所以只要大大的畫個2~3次即可。



**5** 用刮匙大大的畫圈2～3次，使麵糊出現紋路。



**6** 在造型烤模內塗上融化的奶油，再將綠茶麵糊倒入模型的八成，將烤箱預熱至攝氏180度後，放入烤箱內，烘烤30分鐘。

Plus cooking



### 白色巧克力豆心型鬆餅

無鹽奶油50公克、砂糖60公克、雞蛋1個、低筋麵粉100公克、發粉1小匙、可可粉25公克、牛奶60毫升、白色巧克力豆25公克。
**糖霜**：糖粉35公克、水1小匙、檸檬汁1/4小匙。

1 在碗內放入軟化的奶油，用攪拌器打發後，分2次加入砂糖拌勻。
2 再將打散的雞蛋慢慢的、一點一點的倒入奶油糊內拌勻。
3 低筋麵粉、發粉、可可粉過篩後，拌勻，後將1/2的粉類加入蛋糊，輕輕的拌勻，再加入1/2的牛奶，拌勻。
4 剩下的粉類加入攪拌，再加入剩下的牛奶拌勻。
5 巧克力豆加入麵糊內拌勻後，倒入愛心的烤模內。
6 烤箱預熱至攝氏180度後，放入烘烤20～25分鐘。
7 一邊等待蛋糕完全的冷卻，一邊將糖霜的材料拌勻，最後將糖霜淋在蛋糕上做裝飾。



QMAG.org



Oven

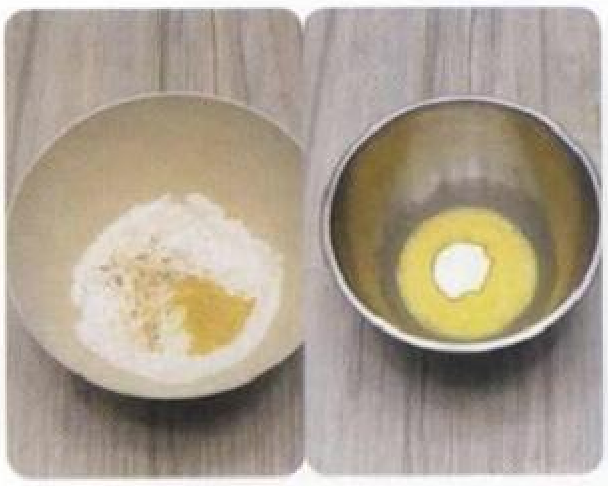
# 糯米脆餅

脆餅與咖啡是夢幻組合，用適合我們口味的糯米粉加入堅果來做成的脆餅，搭配香味十足的咖啡，享受一段愉快的時光。

QMAG.org

## 材料

糯米粉100公克、雜糧粉20公克、南瓜粉1大匙、發粉、蘇打粉各1/4小匙、雞蛋1個、砂糖25公克、青江菜籽油、牛奶各2大匙、棗乾蜜餞20公克、乾燥奇異果、乾燥橘子各30公克。



**1** 先將糯米粉，以及雜糧粉、南瓜粉、發粉、蘇打粉混合，另一個碗內放入雞蛋及糖，用攪拌器拌勻。




**2** 將青江菜籽油一點一點的加入蛋糊內，拌勻，再將牛奶緩慢的加入拌勻。




**3** 蛋糊內加入過篩的粉類拌勻，然後將棗乾蜜餞、乾燥奇異果以及乾燥橘子拌勻。



**4** 麵糰用手搓成適當的形狀後，放在烤盤上，烤箱預熱至攝氏180度後，放入烘烤30分鐘。




**5** 將烤出來的麵糰放在網子上，待充分冷卻後，切成1公分厚。



**6** 再將（5）的麵糰放回烤盤上，將烤箱預熱至攝氏150～160度，放入烘烤15分鐘左右。



Plus cooking

### 柚香脆餅

奶油80公克、黑砂糖80公克、鹽1公克、香草糖2公克、雞蛋70公克、低筋麵粉160公克、黑麥粉、雜糧粉、杏仁果各40公克、肉桂粉1公克、發粉6公克、柚子茶60公克。

1. 將奶油加入碗內，用攪拌器打至微發，分兩次加入黑砂糖後拌勻。
2. 雞蛋打發後，慢慢的加入奶油糊內拌勻，再加入香草糖及鹽後拌勻。
3. 將低筋麵粉及黑麥粉、雜糧粉、肉桂粉過篩後拌勻，再加入蛋糊內拌勻。（雜糧粉含有葵花籽和豆類，歐洲的雜糧麵包裡常常會用到。）
4. 柚子茶和杏仁粒混合後，揉入麵糰內，再將麵糰做出適當的形狀。
5. 將烤箱預熱到攝氏180度後，放入烤箱內，烘烤30～35分，後放在網子上，充分放涼。
6. 待麵糰放涼後，切成1公分厚，再放回烤盤內，用攝氏160度烘烤15～20分鐘。



QMAG.org

## 材料

奶油100公克、砂糖70公克、煉乳2大匙、雞蛋2個（120公克）、低筋麵粉120公克、發粉1小匙、紅茶包（格雷伯爵）1包、熱水3大匙。




**1** 在小碗裡用熱水將紅茶包泡開。



**2** 用另一個碗把奶油用攪拌器打發後，分兩次加入糖拌勻，打發。



**3** 煉乳加入奶油糊內拌勻；打開紅茶包將紅茶葉切碎後，加入奶油糊內拌勻。



**4** 雞蛋一次1個的加入奶油糊內，攪拌1分鐘以上。



**5** 粉類過篩後，加入（4）內輕輕的拌勻後，再將紅茶2大匙加入麵糊內拌勻。



**6** 將麵糊加入模型內，烤箱預熱至攝氏170～180度後，放入烤箱內，烘烤20～30分鐘。

### Plus cooking



### 紅茶醬

砂糖400公克、紅茶10公克、砂糖130公克、檸檬汁1小匙、果膠、砂糖各20公克。

1. 水煮滾後，倒入杯子內，將紅茶放入浸泡5分鐘左右，泡出濃郁的紅茶。
2. 在鍋內將濃郁的茶湯及紅茶葉放入後，加入砂糖及檸檬汁烹煮，用中火煮滾後關火。
3. 果膠跟砂糖拌勻後，慢慢的一邊加入（2）內，一邊攪拌。
4. 用小火慢慢的熬煮攪拌，為避免底部結塊，要不停的攪拌，直到濃稠狀態，紅茶醬完成後，裝入兩個殺菌過的罐內保存。



QMAG.org

Oven



# 藍莓開心果塔

藍莓開心果塔就如寶石般的璀燦，用紫色香甜的藍莓所做成的塔餅，很難不被那股香氣所誘惑。且能夠預防老化的紫色藍莓還被選為時代雜誌裡10種健康食品之一。

QMAG.org

## 材料

25x10x2.5公分長方塔皮1份。

**塔皮**：奶油65公克、糖粉28公克、鹽少許，雞蛋17公克，低筋麵粉125公克。

**開心果外餡料**：開心果38公克、糖粉18公克、低筋麵粉、奶油各20公克。

**塔餡**：開心果25公克、糖粉37公克、罐裝藍莓1/2罐、雞蛋45公克、低筋麵粉20公克、發粉1/4小匙、奶油15公克。

### 塔皮製作



**1** 在碗中加入奶油，用攪拌器打發後，加入糖粉及鹽拌勻。



**2** 將雞蛋打散後，分兩次慢慢的加入奶油糊內拌勻。



**3** 低筋麵粉過篩後，加入奶油糊內輕輕的拌勻。



**4** 用手輕輕的將麵糰搓成圓形。



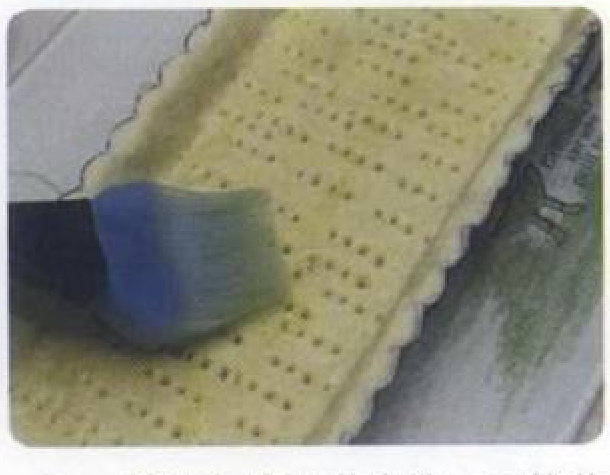
**5** 麵糰加入袋內，用擀麵棍壓平後，放入冰箱冷藏，鬆弛1個小時。




**6** 休息1個小時的麵糰，放入塔模內，壓入模內，再用叉子在麵皮上戳出許多小洞。



**7** 在戳了洞的麵皮上，蓋上烘焙紙，在鋪上米粒、豆子、黃豆等後，放入預熱至攝氏180度的烤箱內，烘烤20分鐘。



**8** 將放在烤過塔皮的豆子等移除，在塔皮表面塗上蛋液後，再次放入烤箱內，烘烤10分鐘左右。



QMAG.org

## 開心果外餡的作法




**9** 將開心果及糖粉放入攪拌機內攪拌，不要打的太細。在碗中放入打碎的開心果、糖粉，以及過篩後的低筋麵粉，拌勻。



**10** 奶油切成1公分塊狀，用兩手在粉內搓揉，搓成小顆粒即可。



**11** 做好的開心果餡，放入冰箱內冷藏。

## 派餡的作法




**12** 將攪拌機內加入開心果及糖粉打成粉狀。



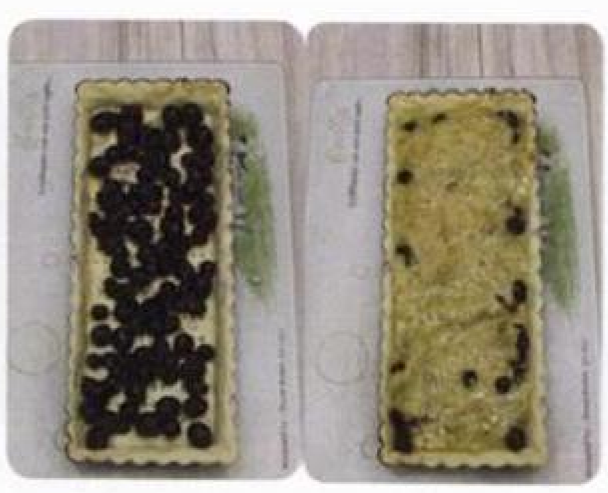

**13** 罐裝的藍莓用篩網去除水分。



**14** 在碗中放入開心果及糖粉所打出的細粉，然後加入雞蛋拌勻，再加入過篩的低筋麵粉及發粉後，仔細的拌勻。



**15** 奶油用中火或微波爐融化後，慢慢的加入麵糊內拌勻。



**16** 將去除水分的藍莓，鋪放在烤好的派皮上，再將做好的塔餡填入塔皮內。




**17** 最後把開心果外餡鋪上去，放入預熱至攝氏180度的烤箱內，烘烤25～30分鐘左右。

QMAG.org

Microwave Oven + Oven



# 南瓜起司蛋糕

果肉金黃的南瓜拿來做起司蛋糕，味道及營養都十分完美。屬於高級蔬菜的南瓜，對成長中的孩子，或是虛弱的體質都很好，不僅有促進食慾的功能，就連耶誕老公公也坐著馴鹿來品嚐了。

QMAG.org

## 材料

12公分圓形模1份

**底層**：巧克力全麥餅乾60公克、奶油25公克、肉桂粉1小匙。

**蛋糕麵糊**：南瓜70公克、起司奶油140公克、砂糖45公克、雞蛋1個、鮮奶油50毫升、太白粉2小匙。

### 蛋糕底層的作法



1 先將巧克力全麥餅乾放入塑膠袋內，用棒子搗碎。



2 將奶油放入微波爐內，微波30秒左右使奶油變軟，後加入巧克力全麥餅碎片，用手搓勻混合。



3 加入肉桂粉後拌勻。

### 蛋糕麵糊的作法



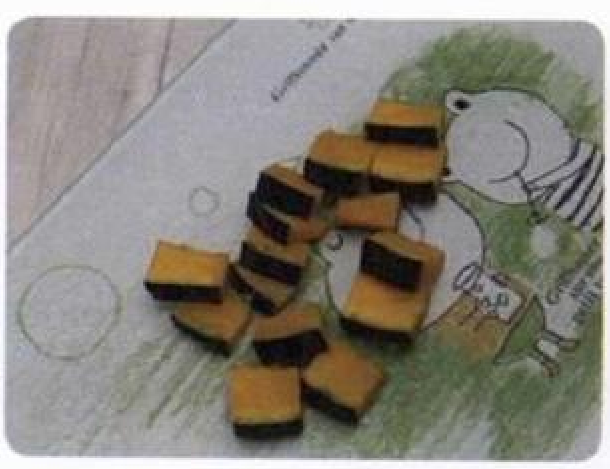
4 模具內先放入不沾紙，然後將餅乾碎片倒入，壓實放入冰箱，冷藏30分鐘。



5 南瓜蓋上一層保鮮膜後，放入微波爐內，微波7分鐘左右，然後將熟南瓜剖開去籽，並且去皮。



6 將南瓜肉趁熱放入碗中，拌成糊狀。



7 裝飾用的南瓜連皮切成薄片。



8 將室溫下軟化的奶油，加入起司奶油打發，打發後加入砂糖拌勻。



9 加入南瓜泥一起拌勻。

QMAG.org



10 加入雞蛋後，用攪拌器混合。



11 慢慢的一邊加入鮮奶油一邊拌勻。



12 放入太白粉後，用刮匙輕輕的拌勻。



13 將蛋糕麵糊倒入模型內，餅乾底座上，放上裝飾用的南瓜片。



14 將烤箱預熱至攝氏180度後，烘烤15分鐘，再將溫度調低至攝氏160度，繼續烘烤30～40分鐘，取出烤好的起司蛋糕，放入冰箱冷藏約1～2個小時，確定冷卻後再脫模。

Plus cooking



## 豆漿起司蛋糕

蛋糕片1個、蛋黃1個、砂糖25公克、低筋麵粉1大匙、豆漿100毫升、起司奶油45公克、麵茶粉少許。

1 蛋糕片按照模型底部的形狀割下來。
2 將蛋黃放入小碗內，加入砂糖後拌勻，再放入1大匙的低筋麵粉拌勻。
3 鍋內加入（2）的材料後，再加入豆漿，一邊拌勻，一邊用中火煮開，滾開後立即關火。
4 在室溫下軟化的起司奶油，放入碗中打發。
5 起司奶油加入（3）內，用攪拌器拌勻。
6 蛋糕片上倒入（5）後，放入冰箱內冷藏約1個小時，等到冰涼變硬後即可食用。



QMAG.org



Oven

# 焦糖紐約起司蛋糕

為了要享用擁有濃郁起司香味的紐約起司蛋糕，有必要跑到紐約去嗎？何不就舒服的在家裡享用吧！做出一個比紐約更香濃的起司蛋糕，為此畫上漂亮的愛心。

QMAG.org

## 材料

15公分起司蛋糕模1個

**底層**：歐利奧巧克力餅乾80公克、奶油30公克。

**焦糖醬**：水2小匙、砂糖60公克、鮮奶油100毫升。

**起司麵糊**：起司奶油250公克、砂糖80公克、雞蛋3顆、巧克力15公克、鮮奶油30公克。

### 底層的作法



1 將歐利奧餅乾放入袋內，用棒子搗碎。

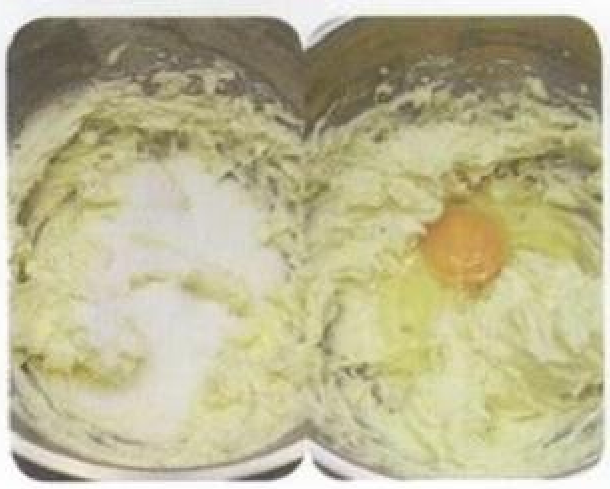


2 碗內將（1）裝入後，放入微波爐微波約30秒，加入奶油後，用手將奶油拌開搓勻。



3 起司蛋糕模內放入不沾紙，將（2）倒入後壓實，放入冰箱冷藏30分鐘。

### 起司麵糊作法



4 將起司奶油放入碗中，用攪拌器輕輕的打發後，加入砂糖拌勻，然後一次一個的加入雞蛋，用攪拌起攪拌1分鐘以上，充分的拌勻。



5 小碗內放入巧克力，蓋上保鮮膜後，放入微波爐內，微波約1分鐘，然後用湯匙攪拌融化。



6 再將鮮奶油放慢慢的加入融化後的巧克力拌勻，撈一匙（4）的起司麵糊倒入巧克力糊內拌勻。

焦糖的作法，請參考微波爐篇，第182頁。



7 將焦糖加入做好的起司麵糊（4）內拌勻。



8 將起司蛋糕模從冰箱內取出後，倒入起司麵糊，再用湯匙將（6）的巧克力糊加入。



9 利用剩餘的巧克力糊在麵糊上畫出愛心的模樣，將烤箱預熱至攝氏160度後，放入烘烤50～60分鐘，之後放入冰箱內冷藏2～3個小時，冷卻後再脫模。



QMAG.org

Oven + Microwave Oven



# 藍莓瑪德琳蛋糕

說到瑪德琳蛋糕你最先想的是什麼？我想到的就是韓劇「我的名字叫金三順」，三順對亨利如此介紹瑪德琳蛋糕，說它是個性感的點心，還記得那個場景嗎？今天就來做出可愛的藍莓瑪德琳蛋糕。

QMAG.org

## 材料

迷你模型杯10個
乾燥藍莓10顆、萊姆酒2大匙、奶油40公克、雞蛋1個、砂糖30公克、蜂蜜1大匙、低筋麵粉50公克、發粉2公克。



1 將乾燥的藍莓先用萊姆酒浸泡。

也可用中火使奶油融化。



2 將奶油加入碗內，用微波爐加熱1分鐘，使奶油融化。



3 將雞蛋放入碗中打散後，加入砂糖。



4 加入1大匙的蜂蜜後拌勻。



5 低筋麵粉及發粉過篩後，加入蛋糊內輕輕拌勻。



6 將融化的奶油，慢慢的加入麵糊內，用刮匙仔細的拌勻。



7 麵糊上覆蓋保鮮膜，放入冰箱冷藏約30分鐘。



8 將麵糊加入迷你模型內，約70%左右。



9 取出泡過萊姆酒的乾燥藍莓，放入麵糊的中央，將烤箱預熱至攝氏180度，放入烘烤約15分鐘。



QMAG.org

Oven



# 橘子雪球

下著白雪的耶誕節，是我們大家所期待的。糖粉就像是白色的雪地，雪球餅乾是耶誕節裡常做的餅乾之一，在普通的雪球餅乾裡加入橘子皮和檸檬皮，做出散發淡淡果香的雪球，讓我們就一邊哼著耶誕歌曲一邊做吧！

QMAG.org

## 材料

低筋麵粉70公克、砂糖20公克、杏仁粉、橘子皮各40公克、鹽少許、奶油45公克、糖粉2大匙。



1 低筋麵粉、砂糖、杏仁粉、鹽全部過篩拌勻。



2 將（1）全部加入攪拌機內，再加入橘子皮攪拌2～3秒鐘。



3 把冰箱內冷藏的奶油切塊後，放入攪拌機中，用自動攪拌混勻。奶油在麵粉內攪拌到鬆散的狀態。



4 用手將麵糰搓圓後，包上保鮮膜，放入冰箱內，冷藏鬆弛30分鐘～1小時。

大約可以做出約10～12顆。

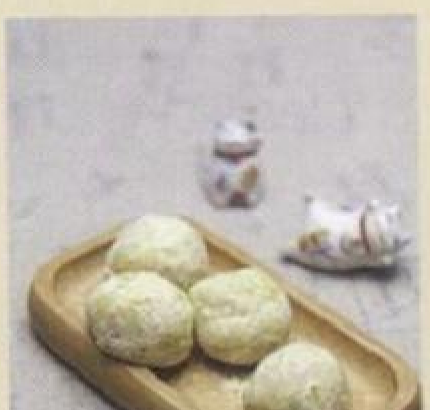


5 取出冷藏鬆弛過的麵糰，將麵糰分成每份20公克，再用手掌搓圓。



6 麵糰放在烤盤上，將烤箱預熱至攝氏170度烘烤約15～20分，烤過的雪球徹底放涼後，裹上一層糖粉。

Plus cooking



### 檸檬雪球

低筋麵粉70公克、砂糖20公克、杏仁粉45公克、檸檬皮各40公克、檸檬果醬、南瓜粉各1小匙、奶油45公克、糖粉1大匙。

1 將低筋麵粉、砂糖、杏仁粉全部過篩拌勻。
2 將全部的粉類放入攪拌機，再加入檸檬皮輕輕的攪拌2～3秒。
3 將冰箱內冷藏的奶油切塊後，放入攪拌機，再加入檸檬果醬，攪拌至奶油及粉類完全融合為止。
4 用手將麵糰搓圓後，包上保鮮膜放入冰箱內，冷藏鬆弛30分鐘～1小時。
5 取出冷藏鬆弛過的麵糰，將麵糰分成每分20公克，再用手掌搓圓。
6 麵糰放在烤盤上，將烤箱預熱至攝氏170度烘烤約15～20分。
7 糖粉及南瓜粉放入袋子內徹底的混勻後，再將放涼的雪球餅乾放入搖動，使粉末完全的沾黏上去。



QMAG.org




# 燕麥餅

便祕是大家對老公或是男朋友難以啟齒的問題。麥片比起其他穀類含有更多的蛋白質及纖維，能夠輕易的解決我們的困擾，從現在起就對便祕說掰掰！就如同輕盈的身段般，心裡也是一樣輕鬆的做出健康餅乾。

QMAG.org

## 材料

直徑5公分、22～25個餅乾的分量

低筋麵粉160公克、燕麥60公克、發粉1小匙、黃砂糖100公克、肉桂粉1/4小匙、奶油120公克、蛋黃2個、高筋麵粉少許（防沾手）、牛奶1小匙。



**1** 將低筋麵粉、燕麥、發粉、黃砂糖、肉桂粉放入碗中拌勻，再將冷藏的奶油放入後，用手將奶油及粉類搓揉均勻。



**2** 用手搓揉到鬆散的狀態後，加入蛋黃，用攪拌器拌勻。



**3** 麵糰用保鮮膜覆蓋後，放入冰箱冷藏鬆弛約1小時。



**4** 取出冷藏鬆弛後的麵糰，桌面撒上少許的高筋麵粉，將麵糰壓成0.5公分的厚度。



**5** 將適當的餅乾模型壓在麵糰上，脫模後的餅乾麵糰，放在烤盤後，刷上一層牛奶。



**6** 在餅乾放上一些麥片後，放入預熱至攝氏180度的烤箱內，烘烤約15分鐘。

## Plus cooking




### 雜糧餅

奶油90公克、花生醬80公克、砂糖、低筋麵粉各100公克、雞蛋1個、巧克力豆30公克、雜糧40公克。

1 在碗中放入軟化的奶油及花生醬後，用攪拌器打發。
2 分兩次加入砂糖，拌勻。
3 雞蛋打散後，慢慢的加入奶油糊內，打發1分鐘。
4 再將過篩的低筋麵粉，加入奶油糊內輕輕的拌勻。
5 加入巧克力豆及五穀雜糧後拌勻。
6 麵糊用湯匙撈在烤盤上後，將烤箱預熱至攝氏170～180度，放入烘烤約20分鐘。



QMAG.org

Oven



# 巧克力夾心餅

巧克力夾心餅乾的內餡，會因果醬的不同而帶來不一樣的口味，果醬不只是拿來塗抹麵包而已，現在也能拿來塗抹餅乾，在空洞填上亮晶晶的果醬，顯得更受矚目，填上各式各樣的果醬，就能做出不同口感的餅乾。

QMAG.org

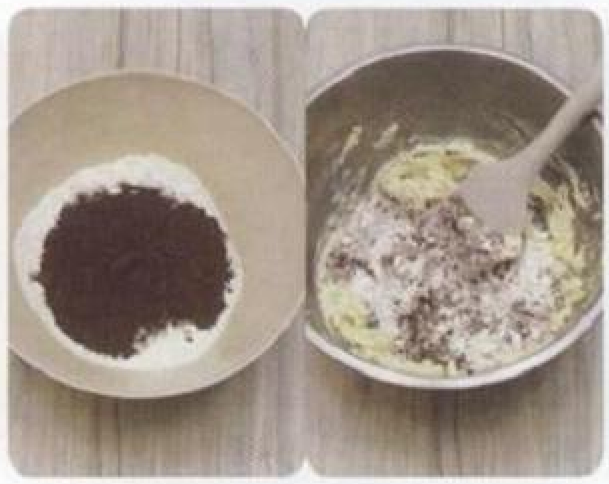
## 材料

20～25個餅乾的分量

無鹽奶油100公克、糖粉80公克、雞蛋1個、低筋麵粉200公克、可可粉20公克、樹莓果醬、果醬適量。



1 將在室溫下軟化的奶油用攪拌器打散，加入糖粉拌勻，然後將雞蛋打散，慢慢的加入奶油糊內拌勻。



2 低筋麵粉和可可粉過篩後混合，加入奶油糊內，用刮杓拌勻後，再用手搓揉成糰。



3 麵糰放入塑膠袋內，再放入冰箱冷藏鬆弛1個小時以上。

將桌面先灑上一些低筋麵粉，以免麵皮沾黏，不易取出。



4 取出鬆弛過後的麵糰，壓成0.3公分的麵皮，用模型先壓製底層。



5 壓製餅乾底層後，再將麵皮的中心挖個洞，當做餅乾的上層，餅乾的底層及上層做好後，一起放在烤盤上，用攝氏180度烘烤15分鐘。



6 烤好的餅乾放在鐵絲上放涼，底層的餅乾塗上果醬，再將上層有洞的餅乾疊上去。

Plus cooking



### 堅果餅

低筋麵粉130公克、杏仁粉35公克、奶油80公克、砂糖40公克、蛋黃1個、鹽少許、開心果及榛果各20公克。

1 將低筋麵粉及杏仁粉、砂糖、鹽過篩後混合。
2 攪拌機內放入過篩的粉類，再放入冷藏過後的奶油攪拌。
3 將奶油攪拌到某種程度後，加入蛋黃繼續拌勻。
4 再將開心果及榛果放入麵糰內輕輕的攪拌，後用手搓揉成圓柱狀。
5 麵糰蓋上保鮮膜後，放入冰箱冷藏約1個小時，直到麵糰變硬。
6 將變硬的麵糰切成0.5公分的厚度，放入烤盤內，用攝氏180度烘烤約10～15分鐘。



QMAG.org




# 蘋果鬆餅

早上的蘋果就像是黃金一般，雖然一早無法吃蘋果，但是來吃一點帶有酒香的蘋果鬆餅，就像把蘋果卡吱卡吱的吃下去，讓早晨充滿了愉悅的感覺。

QMAG.org

**材料**

鬆餅杯6～8個

**料理蘋果**：蘋果180公克、奶油、砂糖各20公克、白葡萄酒1大匙、牛奶2大匙、優酪乳油30公克。

**鬆餅麵糊**：奶油100公克、黃砂糖50公克、蛋黃1個、雞蛋30公克、低筋麵粉120公克、發粉1小匙、砂糖1大匙。

## 蘋果料理的作法



1 先將蘋果去皮洗淨後，切成小塊。



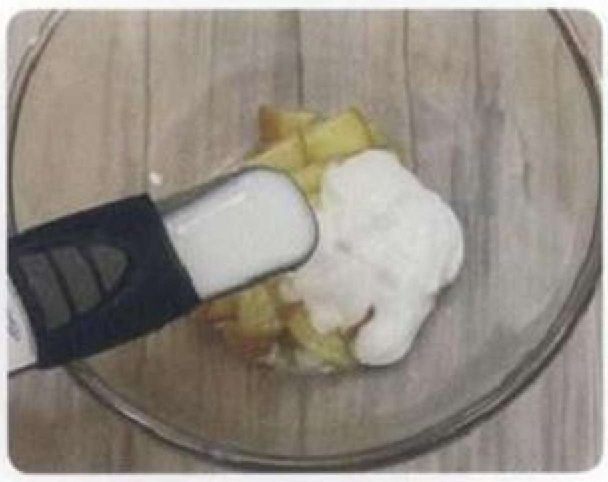
2 鍋內放入奶油，使奶油融化。



3 將蘋果放入鍋內拌炒約30秒。



4 再將砂糖及白葡萄酒放入，拌炒約2分鐘。



5 將料理好的蘋果放入碗內，加入牛奶及優酪乳油拌勻。

## 鬆餅麵糊的作法



6 將奶油放入碗內，用攪拌器輕輕的打發後，分兩次加入黃砂糖拌勻。



7 在麵糰內加入蛋黃後，用攪拌器拌勻。



8 再將打散的雞蛋慢慢的倒入麵糊內攪拌。



QMAG.org



**9** 低筋麵粉及發粉過篩後，放入（8）內輕輕的攪拌。



**10** 留下一些裝飾用的蘋果後，把其餘的蘋果全部加入（9）內拌勻。



**11** 將鬆餅麵糊加入鬆餅杯內，約80%左右，再將裝飾用的料理蘋果放上去。



**12** 在蘋果鬆餅撒上少許砂糖。





**13** 最後在上面撒上肉桂粉，放入烤箱內，用攝氏180度烘烤約20分鐘。

Plus cooking



## 果醬鬆餅

奶油、低筋麵粉各50公克、砂糖25公克、蛋黃2個、牛奶1大匙、橘子皮20公克、高筋麵粉10公克、發粉1/2小匙、草莓果醬少許。

**蛋白糊**：蛋白1個、砂糖25公克。

1. 先將蛋白放入一個乾淨的碗內，用攪拌器打出泡後，慢慢的加入砂糖攪拌，直到蛋白糊變硬。
2. 再取另一個碗放入奶油，用攪拌器輕輕的打散後，加入砂糖攪拌。
3. 蛋黃一次一個的放入奶油糊內充分的攪拌。
4. 將蛋白糊取出1/3，放入蛋黃糊內，輕輕的攪拌。
5. 將全部的低筋麵粉加發粉過篩後，拌入蛋黃糊內，攪拌均勻。
6. 剩下來的蛋白糊加入蛋黃糊內，輕輕的攪拌。
7. 裝入鬆餅杯內約70%左右，填入少許的果醬，將烤箱預熱至攝氏160度，烘烤約20～30分鐘

QMAG.org

Oven



# 雞柳塔

塔餅通常是拿來當做甜點享用的，但是當放入雞柳後，也可以變身來代替主食，搭配茶或麥茶都很恰當，宴客的時候，不妨自己親手做看看，這可能是最受歡迎的料理喔！

QMAG.org

## 材料

18公分圓塔模1個

**塔皮**：低筋麵粉135公克、砂糖1+1/2大匙、奶油75公克、冰水1～2大匙。

**餡料**：雞柳20公克、洋蔥汁1大匙、洋蔥1/4個、紅、黃甜椒各1/3個、披薩起司50公克、荷蘭芹少許。

**南瓜奶油醬**：市售的奶油濃湯1/3包、水1+1/2杯、熟南瓜2大匙。

### 用攪拌機來做塔皮



1 攪拌機內放入低筋麵粉及砂糖、冷藏後的奶油攪拌。




2 奶油及粉類混合後，加入冰水，再次攪拌。



3 麵糰成團後，由攪拌機內取出。



4 將麵糰放入塑膠袋內，壓成片狀後，放入冰箱內冷藏，鬆弛約30分鐘。




5 鬆弛後的麵糰放在塔模上，將多餘的邊切除，在用叉子在底部戳出小洞。



6 塔皮上覆蓋一張烘焙紙，再鋪上米粒或豆子，放入預熱至攝氏180度的烤箱內，烘烤約10～15分鐘，烘烤後放涼。

### 南瓜奶油醬的作法




7 將雞柳淋上洋蔥汁後，醃製約10分鐘。



8 將洋蔥及紅、黃椒切成指節大小後，煎盤內放油拌炒。



9 雞肉放入蒸鍋內蒸熟後，用手絲成條狀。

QMAG.org



**10** 加入雞蛋後，用攪拌器混合。



**11** 慢慢的一邊加入鮮奶油一邊拌勻。



**12** 放入太白粉後，用刮匙輕輕的拌勻。



**13** 將蛋糕麵糊倒入模型內，餅乾底座上，放上裝飾用的南瓜片。



**14** 將烤箱預熱至攝氏180度後，烘烤15分鐘，再將溫度調低至攝氏160度，繼續烘烤30～40分鐘，取出烤好的起司蛋糕，放入冰箱冷藏約1～2個小時，確定冷卻後再脫模。

Plus cooking



## 草莓起司蛋糕

切片起司3片、草莓起司5片、奶油100公克、起司奶油50公克、砂糖40公克、蛋黃2個、牛奶4大匙、低筋麵粉140公克、發粉1小匙、草莓粒15公克。

**蛋白糊**：蛋白2個、砂糖60公克。

**1** 將切片起司及草莓起司切成小片。

**2** 碗內放入奶油及起司奶油後，用攪拌器輕輕的打發，加入砂糖拌勻。

**3** 在（2）內一次一個的加入蛋黃拌勻。

**4** 牛奶加入麵糊內，拌勻，再加入切片起司拌勻。
（留下20%的起司，之後放在麵糰上做裝飾。）

**5** 用另一個碗將蛋白放入，打發至某種程度後，加入砂糖，打至蛋白糊變硬。

**6** 將1/3的蛋白放入（4）內拌勻後，再將剩餘的蛋白分兩次加入，輕輕的拌勻，注意不要使泡沫消失。

**7** 低筋麵粉及發粉過篩後，加入蛋糊內拌勻，再加入草莓粒拌勻。

**8** 倒入烤模約80%左右，擺上剩下的起司片，放入預熱至攝氏180度的烤箱內，烘烤約20～25分鐘。



QMAG.org

Oven



# 草莓果醬酥皮麵包

不是將麵包抹上果醬，而是將麵糰內加入果醬後烘烤，同時可以品嚐濕潤的口感，以及香甜的滋味，在吃草莓果醬酥皮麵包的時候，不需要另外準備果醬，相對的，不妨準備一些新鮮的水果或果汁來代替，剛烤出來的麵包，香味四溢。

QMAG.org

## 材料

高筋麵粉250公克、鹽4公克、快乾酵母3公克、砂糖15公克、無鹽奶油、草莓果醬各20公克、水130公克、內餡塗抹用草莓果醬2大匙。

如果使用麵包機的麵糰階段，可以進行到第一次發酵，如果另外進行第一次發酵，只需要在麵糰階段約20分鐘後取出。



1 先將水放入製作麵包機的烤模內，加入20公克的草莓果醬。



2 再加入過篩的高筋麵粉、鹽、快乾酵母、砂糖、無鹽奶油後，放進麵包機內，開始麵糰製作。



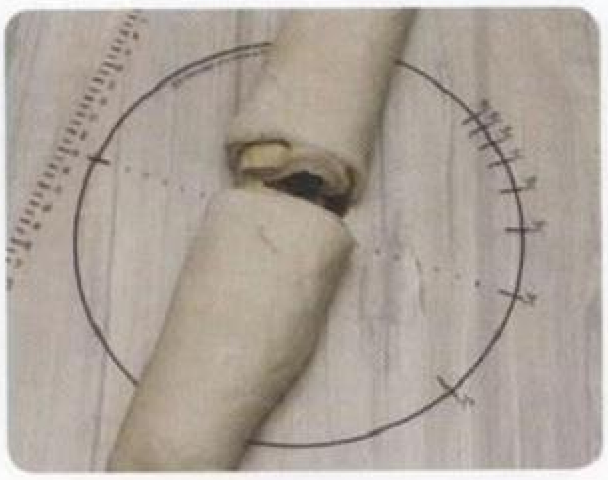
3 將麵糰發酵約20分鐘後，取出，放在碗內。



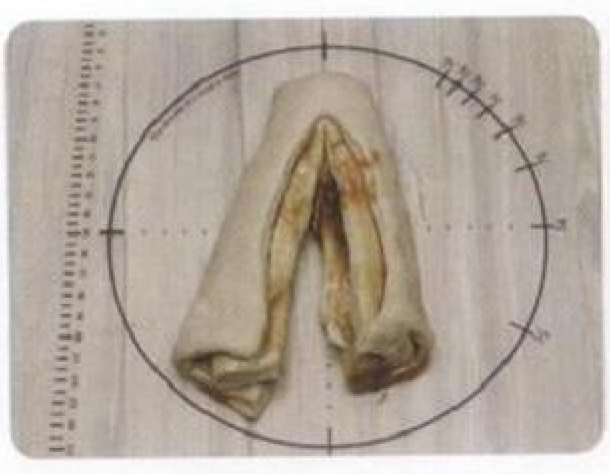
4 碗上覆蓋保鮮膜後，用竹籤戳3～4個小洞，放入溫暖的地方，進行第一次發酵，直到麵糰發到2倍大。



5 將第一次發酵結束後的麵糰，壓成30×20公分的平面，塗上草莓果醬。



6 將塗上草莓果醬的那一面捲起來，放在桌面，從中切開一分為二。



7 將每條麵糰的尾端，各留下1公分左右，從中切開。



8 將麵糰的尾端交叉成麻花狀，放入烤模內，約容量的80%左右，然後進行第二次發酵。

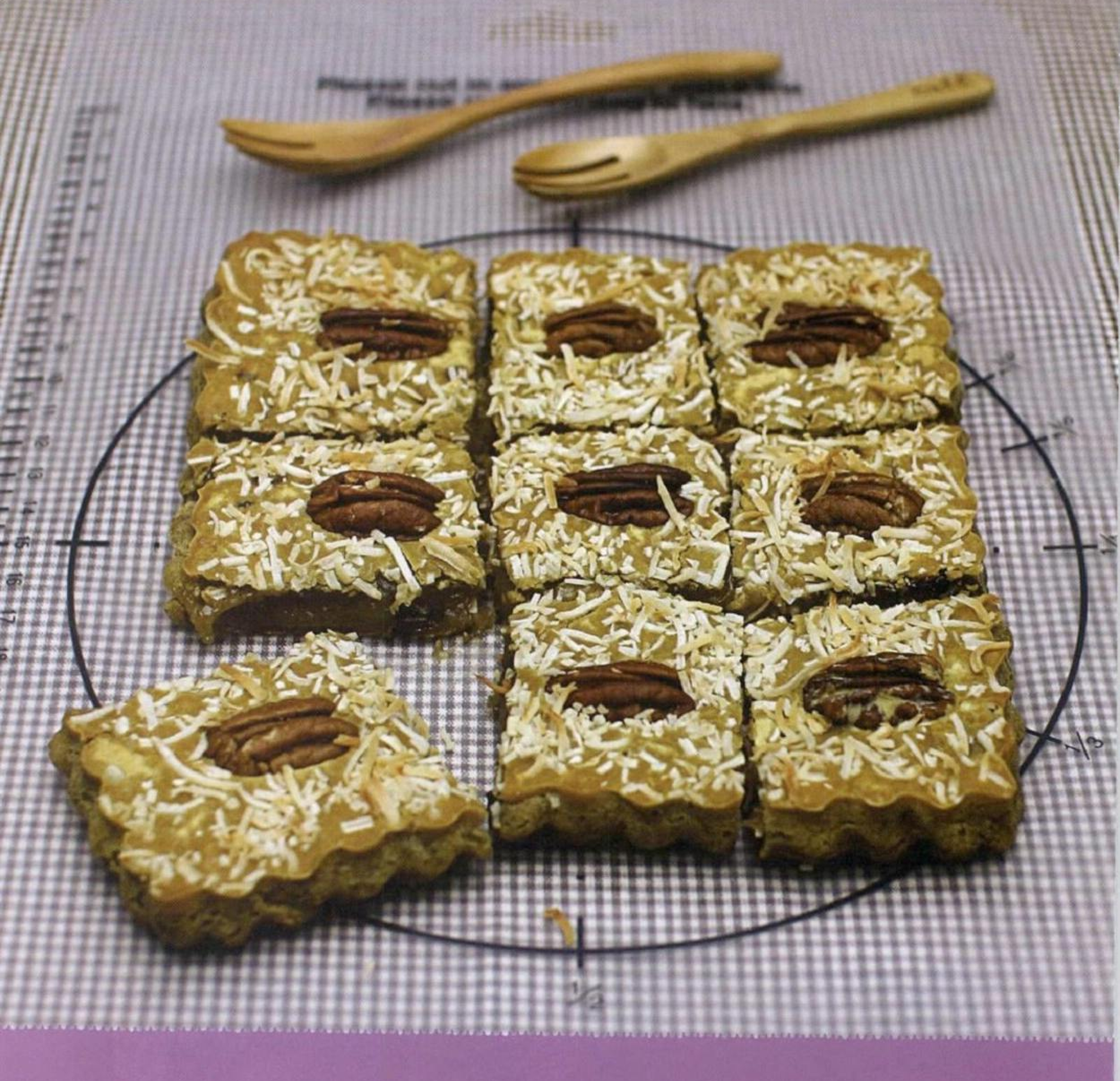


9 第二次發酵後，放入預熱至攝氏180～190度的烤箱內，烘烤約20分鐘。



QMAG.org

Oven



# 水果糯米蛋糕

水果糯米蛋糕與我們經常吃的由麵粉及奶油所做成的蛋糕不同，這是利用糯米粉所做出的蛋糕，口感香Q，特別受到老年人的喜愛，把它當作伴手禮，應該可以贏得對方的心。

QMAG.org

## 材料

15.5x15.5方形烤盤模1個

糯米粉125公克、發粉、鹽各1/4小匙、蘇打粉1/8小匙、綜合水果乾（乾燥蔓越莓、青葡萄、無花果）40公克、栗子30公克、櫻花醬20公克、牛奶125公克、綠茶粉1小匙、山核桃9顆、椰絲、脫模劑少許。




**1** 將糯米粉，以及發粉、小蘇打粉、鹽混合拌勻。



**2** 乾燥的綜合水果乾放入碗中，加入少許的料理酒，醃至約20分鐘後，去水。



**3** 去除水分的乾燥綜合水果加入栗子粒放入（1）中混勻。




**4** 加入櫻花醬拌勻。



**5** 慢慢的加入牛奶後，仔細的攪拌麵糊，視麵糊的軟硬度來調整牛奶的量。



**6** 加入綠茶粉後，拌勻。



**7** 將準備好的烤盤先塗上脫模劑，然後將麵糊倒入烤模內。



**8** 將山核桃放入麵糊內，保持適當的距離。



**9** 鋪上椰絲後，放入預熱至攝氏180度的烤箱內烘烤約30分鐘。



QMAG.org

Oven + Microwave Oven



# 焦糖甜甜圈

有一陣子我瘋狂的迷戀甜甜圈，到處去尋找店家，享用各種甜甜圈，所以在家裡我也試著做我喜愛的甜甜圈，果然還是自家做的最好，試著用最好的材料來做甜甜圈吧！

QMAG.org

## 材料

奶油50公克、花生醬60公克、砂糖60公克、雞蛋2個、牛奶60公克、低筋麵粉130公克、焦糖粉3大匙、發粉1小匙、脫模劑少許。

**糖衣**：糖粉4大匙、水少許。



1 將軟化的奶油及花生醬放入碗中，用攪拌器輕輕的打散，然後加入砂糖拌勻。



2 雞蛋一次一個的加入，充分的用攪拌器拌勻1分鐘以上。



3 慢慢的淋上牛奶後，拌勻。



4 將低筋麵粉，以及焦糖粉、發粉過篩兩次以上後，混合拌勻。



5 過篩後的粉類加入（3）內，用刮匙輕輕的拌勻。



6 將麵糊裝入擠花袋內。



7 圓形烤模上塗上融化的奶油後，將擠花袋內的麵糊擠入烤模，約80%的量，輕輕的敲打烤模使麵糊變平後，放入預熱至攝氏180度的烤箱內，烘烤約20分鐘。




8 用小碗將糖粉放入後，水慢慢的加入，攪拌成微稠狀。



9 甜甜圈待涼後，再塗抹糖衣。



QMAG.org




# 起司吐司

吐司的魅力就是單純，但有時候加入各式各樣的食材，可以更添吐司魅力不是嗎？試著用自己喜愛的材料加入吐司吧！

QMAG.org

## 材料

20×9×9公分烤模1個

水140公克、牛奶10公克、高筋麵粉250公克、砂糖10公克、快乾酵母2.5公克、奶油15公克。

**內餡**：切片起司2片、栗子40公克、碗豆30公克。




7 將牛奶以及水放入製作麵包機的烤模內，再加入過篩的高筋麵粉、快乾酵母及砂糖。



2 選擇麵包機的麵糰製作鍵製作麵糰，然後將奶油貼上麵糰，一直揉到麵糰呈現光滑。




3 揉麵20分鐘左右，使麵糰光滑後，碗內塗油後，將麵糰放入，蓋上保鮮膜，將保鮮膜上刺上4～5個洞。



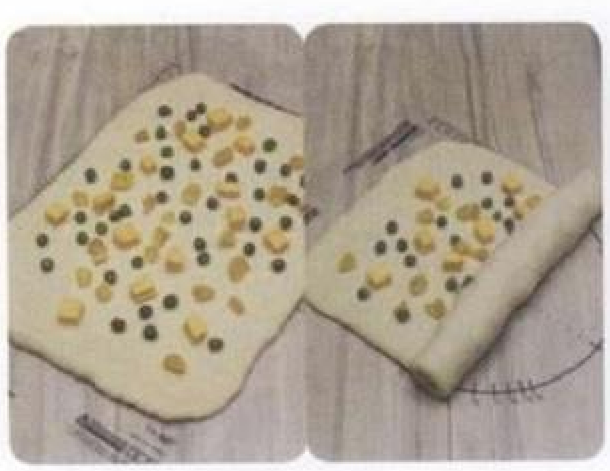

4 選擇烤箱發酵的機能，將（3）放入烤箱內，用攝氏40度進行第一次發酵約50分鐘，待麵糰發酵到2倍大後，用手搓揉，將空氣擠出，待搓成圓形後，蓋上濕布，進行中間發酵15分鐘。



5 將切片起司切成約1公分見方，並將碗豆及栗子備妥。



6 將結束中間發酵的麵糰，壓成20×25公分的長方形片狀。



7 將材料鋪在麵皮上，留下一些裝飾用的材料。將麵皮仔細捲起，勿使材料掉落。



8 接口的部分朝下，放入烤模內，再次放入烤箱內，進行第二次發酵，用攝氏40度發酵約30～40分鐘，再用蛋液塗抹在表面。

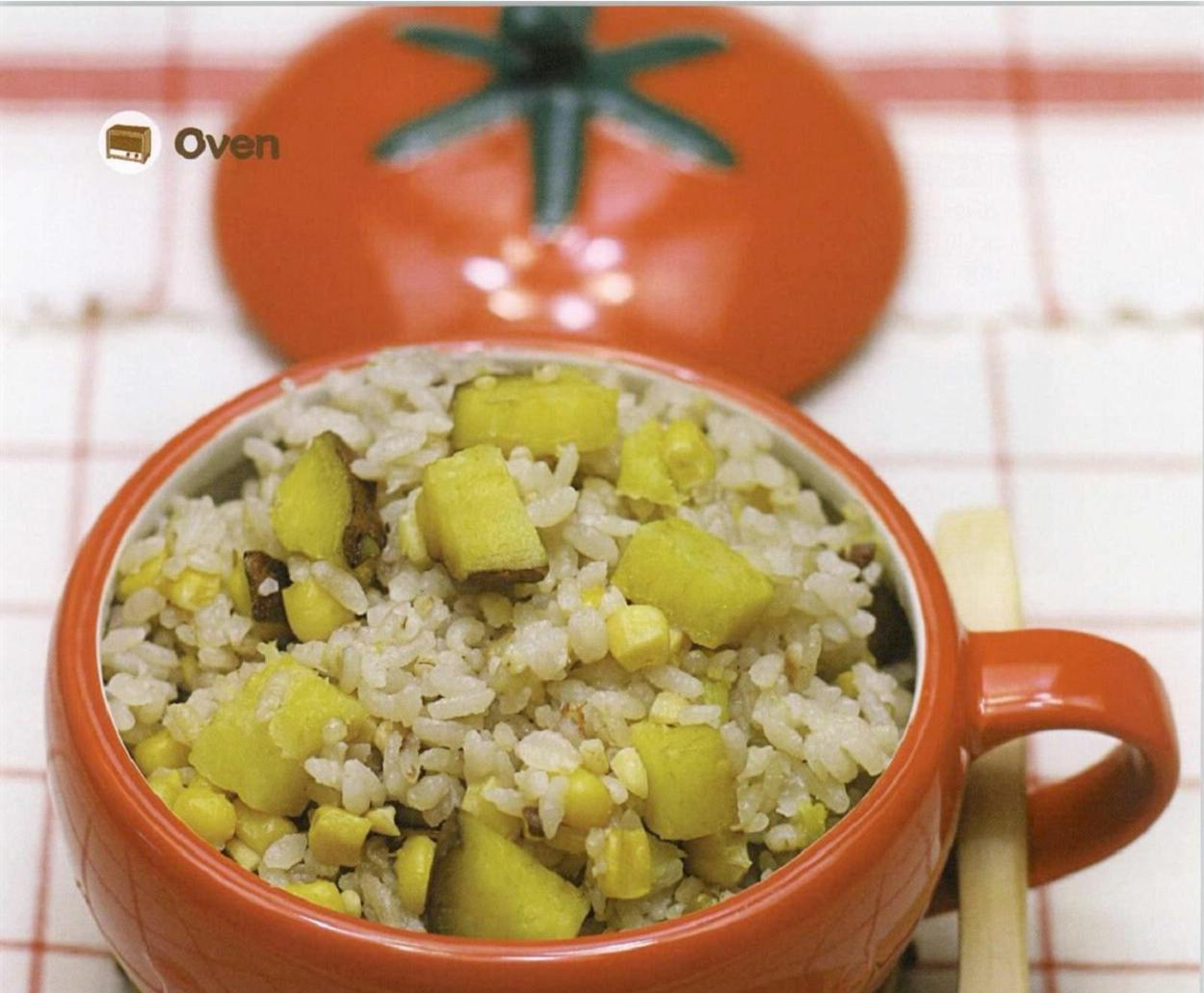


9 將麵糰頂端劃上一刀，把剩餘裝飾用的材料撒上，將烤箱預熱至攝氏180度，放入烘烤約15～20分鐘。



QMAG.org

Oven



# 玉米地瓜豆漿飯

平常煮飯的時候，是否有用豆漿來煮過呢？當飯用豆漿烹煮的時候，傳來陣陣的香味是令人無法想像的，就用烤箱一起來做看看吧！

QMAG.org

## 材料

白米1杯、混合雜穀1/2杯、罐裝玉米粒60公克、地瓜100公克、奶油10公克、水250毫升、豆漿200毫升。



1 將白米及雜糧混合洗淨後，接著將地瓜去皮洗淨，切成1公分見方。



2 將罐裝玉米粒瀝乾後備用，在鍋內放入奶油使其融化。



3 將混合米瀝乾後，放入融有奶油的鍋內，加入玉米粒炒至米粒透明。



4 將炒過的混合米粒及玉米粒，放入可烘烤的內用碗。



5 放入切好的地瓜後，加入豆漿。



6 蓋上鍋蓋，用攝氏230度烤約40分鐘，後關掉烤箱電源，繼續燜5分鐘左右。

### Plus cooking



### 焗烤玉米起司

罐裝玉米粒1/2罐、洋蔥1/4個、青、紅甜椒各1/3個、火腿30公克、沙拉醬1大匙、切面起司1/2片、披薩起司適量。

1 將罐裝玉米粒瀝乾，備用。
2 青、紅甜椒去籽後，與洋蔥切成大塊。
3 火腿取出後，切塊。
4 在碗中放入玉米粒及青、紅甜椒、火腿，再將沙拉醬放入拌勻。
5 烤盤上放入（4）的材料後，鋪上披薩起司及用手撕開的起司片。
6 將烤箱預熱至攝氏180度後，放入烤箱內烘烤約15分鐘，取出後，撒上荷蘭芹。
（可以用微波爐來代替烤箱，不需要蓋保鮮膜，將材料微波5分鐘左右。）



QMAG.org



Oven

# 鍋巴餅

不用電鍋煮飯的時候，底部常常會殘留一整片的鍋巴。不過，最近新推出的電鍋也有能做出鍋巴，對吧？利用烤箱更能輕鬆的做出令人懷念的點心，可以利用剩飯來做鍋巴餅，一方面解決了令人頭痛的剩飯，一方面又能拿來做點心，真是一舉兩得。

QMAG.org

## 材料

飯1碗、拌飯料1袋、黑芝麻、白芝麻各1小匙、杏仁片1把。




1 碗中放入白飯後，加入拌飯料、黑芝麻、白芝麻後拌勻。



2 將杏仁片加入（1）內拌勻。



3 將備妥的烤盤底部抹油，再將米飯放上，壓平。



4 用刀子把壓實的飯切成9等分。




5 將烤箱預熱至攝氏200度後，放入烤箱烤約20～25分鐘。

Plus cooking



### 鍋巴炒草菇蔬菜

鍋巴餅1塊、洋蔥1/4個、青椒1/2個、紅、黃甜椒各1/4個、綜合菇類（洋菇、光柄菇、杏鮑菇等）30公克、維也納火腿腸4條、甜辣醬、辣椒醬各1大匙。

1 洋蔥、青椒及紅、黃甜椒，切成指節大小。
2 將菇類依樣切成大塊狀。
3 將維也納火腿腸劃上幾刀，放入熱水川燙。
4 煎鍋內抹油，將（1）的材料放入拌炒，再將維也納火腿腸加入拌炒。
5 將菇類一起放入（4）內輕輕的拌炒，放入鍋巴餅後，快炒約1分鐘。
6 放入甜辣醬及辣椒醬拌炒後，盛入餐盤。



QMAG.org




# 焗烤起司南瓜烤肉飯

在南瓜裡面裝著滿滿的烤肉炒飯，一口接著一口停不下來。不僅看起來有趣，炒飯吃起來既不沾盤底，吃完後又不需擔心洗碗的問題，完全零負擔，真是太讚了！

QMAG.org

## 材料

南瓜1/2個、白飯1碗、韓式烤肉醬醃牛肉80公克、洋蔥、紅甜椒各1/4個、鹽、披薩起司、荷蘭芹、食用油各少許。



*1* 南瓜蓋上保鮮膜後，放入微波爐內微波7分鐘，微波後，取出熟南瓜，切成兩半，去籽。



*2* 洋蔥及紅甜椒切塊，將牛肉加入韓式烤肉醃醬，放在冷凍庫備用，使用前再取出解凍，十分方便。



*3* 煎鍋內先放入少許的洋蔥拌炒，待微熟後，放入牛肉拌炒。



*4* 牛肉炒到半熟後，再加入紅甜椒、白飯一起拌炒，最後加鹽調味。



*5* 將炒好的炒飯填入南瓜裡。

如果使用微波爐的話，請在沒覆蓋保鮮膜的情況下，微波5分鐘。



*6* 鋪上披薩起司絲及荷蘭芹，放入預熱至攝氏180度的烤箱內，烘烤約10～15分鐘。

**Plus cooking**



### 南瓜地瓜炸肉餅

南瓜、地瓜各70公克、煉乳1小匙、維也納火腿腸5條、麵包粉2大匙、葡萄籽油少許。

1 南瓜及地瓜煮熟後去皮，趁熱壓成泥，拌勻。
2 將泥狀的南瓜及地瓜，加入煉乳後拌勻。
3 將麵糰分成5等分，用手指在麵糰中央壓出一個洞，再加入維也納火腿腸，把洞補起來。
4 將加入火腿腸的麵糰，裹上一層麵包粉。
5 烤盤上放入（4）的材料後，鋪上披薩起司及用手撕開的起司片。
6 再將裹上麵包粉的麵糰，撒些葡萄籽油，放入預熱至攝氏180度的烤箱內，烘烤約10～15分鐘。



QMAG.org




# 焗烤蔬菜拌飯

過節的時候，各種青菜是少不了的。但是要怎麼處理這些剩菜卻是令人頭痛！何不用剩下的青菜來做道好吃的料理？韓國傳統的蔬菜搭配西洋醬料，做出東洋口味的青菜拌飯，如此一來，隔夜青菜就不再是問題了。

QMAG.org

## 材料

各式蔬菜（蕨菜、豆芽菜、菠菜、胡蘿蔔絲）各少許、白飯1碗、市售奶油濃湯包1袋、披薩起司少許。



1 將家中剩下的蔬菜搜集起來。




2 碗中放入白飯後，再將蔬菜放入拌勻。



3 將市售的奶油濃湯包用中火或微波爐加熱後，在蔬菜拌飯上加入3～4大匙拌勻。



4 將（3）加入耐熱碗內，送入烤箱，並將剩下的奶油濃湯淋上。




5 鋪上少許的披薩起司，放入預熱至攝氏180～190度的烤箱內，烘烤約15分鐘。

Plus cooking



### 韓式辣醬蔬菜豆皮壽司

各種蔬菜少許、白飯1碗、韓式辣椒醬1小匙、市售壽司豆皮1/2包。

**1** 將蔬菜及白飯放入碗中拌勻。

**2** 加入韓式辣椒醬後拌勻。

**3** 將油豆腐的開口打開後，填入蔬菜拌飯。



QMAG.org

Oven + Microwave Oven



# 泡菜米披薩

韓國的飲食文化與他國略有不同。在韓國，大小餐廳無論在任何情況下，都不能沒有的就是泡菜，現在就來嘗試做泡菜起司披薩吧！

QMAG.org

## 材料

白飯1+1/2碗、韓式大辣白菜泡菜50公克、青椒、紅、黃甜椒各1/4個、洋蔥1/4個、火腿腸1條、冷凍蝦仁1把、披薩用起司絲適量、披薩麵皮塗醬2大匙、食用油少許。



1 在熱騰騰的飯中，加入切碎的韓式辣白菜泡菜後拌勻，鋪入烤盤內壓平。



2 在壓平的飯上，塗上披薩麵皮塗醬。



3 青椒、紅、黃甜椒及洋蔥都切成指節的長度。



4 將火腿腸及冷凍的蝦子解凍後，川燙去水，在煎鍋內放入少許的油，將（3）放入微炒。



5 在（2）鋪上炒過的蔬菜及火腿腸和蝦子。



6 再將披薩起司絲適當的鋪在表面，將烤箱預熱至攝氏190～200度，烘烤約15分鐘。

### Plus cooking



### 火腿起司玉米餅披薩

8吋的胡蘿蔔玉米餅、切片火腿4片、切片起司1片、披薩用起司絲少許、辣椒醬、甜辣醬各1大匙。

1 將胡蘿蔔玉米餅放入未塗油的煎鍋內，用小火烘烤。
2 將切片的火腿放在胡蘿蔔玉米餅上，再加上切片起司。
3 均勻的鋪上披薩用起司絲後，用預熱至攝氏190度的烤箱，烘烤約10分鐘。
4 最後將辣椒醬及甜辣醬塗抹烤過的披薩。



QMAG.org



# 綠花椰菜鮪魚飯糰

當你肚子餓去便利商店買東西的時候，飯糰是充飢的食物之一吧？現在就在家裡親手做飯糰吧！如果家中人數少，一下子就能將全部的飯糰做好，雖然親手做出的飯糰不如便利商店，但在家做飯糰，口味及養分都可以兼顧。

QMAG.org

## 材料

白飯1碗、市售的拌飯料1袋、綠花椰菜30公克、罐裝鮪魚1/2罐、韓式辣椒醬、橄欖油各1小匙。




**1** 將白飯加入拌飯料後拌勻。




**2** 將綠花椰菜切碎。



**3** 將切碎的綠花椰放入（1）中拌勻，並將鮪魚從罐頭內取出，去油，與韓式辣椒醬拌勻。



**4** 在飯糰模型內，填入1/2的飯，用湯匙壓實，在飯上填入辣椒醬拌鮪魚。



**5** 剩下的飯蓋在辣椒醬拌鮪魚上，再將飯糰模型的上膜蓋緊。



**6** 將飯糰從模型取出後，抹上一層橄欖油，放入預熱至攝氏200度的烤箱內，烘烤約10～15分鐘。

### Plus cooking



### 杏仁烤肉飯糰

白飯1碗、杏仁、開心果各1把、韓式烤肉醬醃肉50公克。

1. 杏仁及開心果放入攪拌機中攪拌。
   若喜歡吃到堅果類的口感，不妨在攪拌機攪拌時，打到顆粒狀即可。
2. 將打碎的堅果放入熱騰騰的飯中拌勻。
3. 將韓式烤肉醬醃肉放在煎鍋內拌炒。
4. 將（2）填入飯糰模型內，把煎熟的烤肉放在中間，在烤肉上填飯，壓緊。
5. 將脫模後的飯糰放入預熱至攝氏190～200度的烤箱內，烘烤約10～15分鐘。



QMAG.org



Oven

# 馬鈴薯米肉排

不要小看冷飯，如果拌入熟馬鈴薯的話，馬上就變身為好吃的肉排，想嘗試看看嗎？利用冷飯做出令人驚訝的料理吧！用備受鄙視的冷飯，做出比真正的肉排還令人驚訝的口感。

QMAG.org

## 材料

馬鈴薯1個、火腿、綜合蔬菜（胡蘿蔔、四季豆、玉米粒、碗豆）各30克、冷飯1+1/2碗、麵包粉2大匙、鹽少許、葡萄籽油1大匙、裝飾用麵包粉少許。



1 馬鈴薯去皮煮熟後，趁熱壓成泥，火腿及綜合蔬菜切小塊。



2 將馬鈴薯泥混入加熱後的白飯內，拌勻，再將切碎的火腿及綜合蔬菜加入飯中，拌勻。



3 飯內加入麵包粉後，用手揉捏，試吃後，加入適量的鹽來調味，再將飯揉捏成手掌大小的圓餅狀。



4 烤盤放入飯糰後，塗上葡萄籽油。



5 撒上一些裝飾用的麵包粉。



6 利用噴油器將葡萄籽油噴灑上去，放入攝氏200度的烤箱內，烘烤約15～20分鐘。

Plus cooking



### 海鮮米飯捲餅

8吋的胡蘿蔔玉米餅、8吋的香蕉玉米餅各1張、白飯2碗、洋蔥1/3個、綜合蔬菜30公克、綜合冷凍海鮮100公克、甜辣醬3大匙。

1 胡蘿蔔玉米餅及香蕉玉米餅放入未塗油的煎鍋內，用小火烘烤。
2 洋蔥及綜合蔬菜（胡蘿蔔、四季豆、玉米粒、碗豆）剁碎，冷凍綜合海鮮（蝦仁、魷魚、小章魚、貝類等）用熱水川燙後，去水。
3 煎鍋內放入少許的油，將洋蔥及綜合蔬菜炒過，當洋蔥半熟後，放入冷凍綜合海鮮一起拌炒。
4 當蔬菜及海鮮熟至某種程度後，放入白飯拌炒，用大火炒約2分鐘，再加入甜辣醬拌炒1分鐘。
5 在玉米餅中間，放入（4）的材料，將兩側往內折後，下面的玉米餅再往上折。
6 放入預熱至攝氏180～190度的烤箱內，烘烤約10分鐘後關火，翻面繼續烤5分鐘。



QMAG.org




# 韓式辣醬烤秋刀魚

含有豐富的胺基酸及不飽和脂肪酸的秋刀魚，有助於孩子的大腦發育及預防老年痴呆症。口味佳、營養豐富的秋刀魚，用韓式辣椒醬來烤的話，能烤出美麗的紅色，當你每吃掉一條，是否感覺到自己的頭腦變得更聰明了呢？

QMAG.org

## 材料

秋刀魚1條、水1大匙。

**辣椒調味醬：**韓式辣椒醬、洋蔥汁各1大匙、薑末1/4小匙、蔥末、糖漿各1小匙、麻油1/2小匙。

新鮮的秋刀魚背部呈現青黑色，肚子是銀白色的，選擇表皮有閃亮的色澤，肉質厚實的最好，每年9月～10月的秋刀魚是最好吃的時候。



1 用刀子把秋刀魚的皮刮一下，並將兩側的鰓去除，清洗後，在魚身斜劃幾刀。



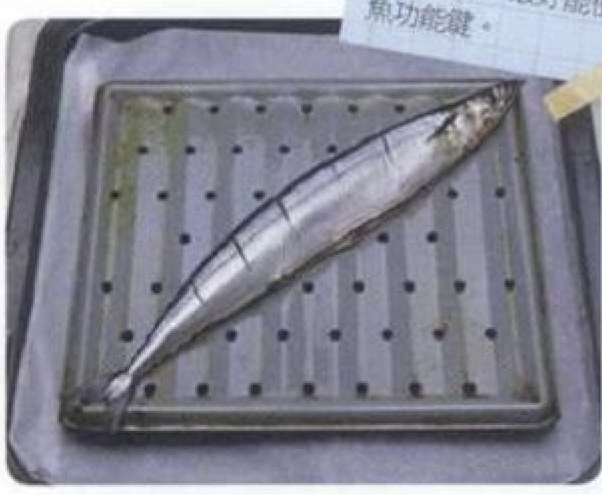
2 把水淋在秋刀魚上。

青藍色的魚有很多的油脂，容易產生腥味，料理前用檸檬、醋、水等淋上，並用味道強烈的蒜頭、生薑、洋蔥等來料理的話，可減少腥味。

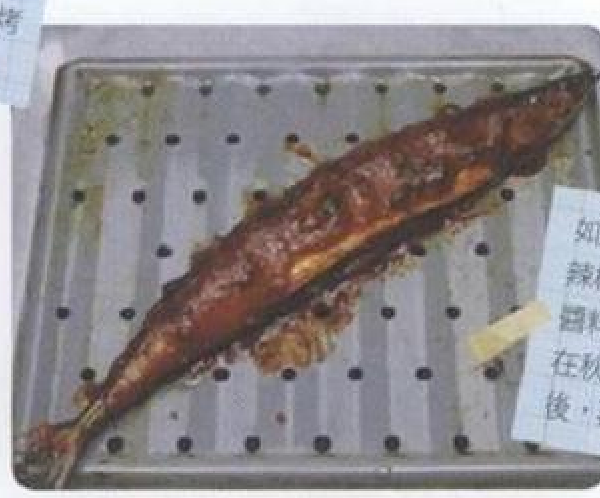


3 在碗中將辣椒調味醬的材料放入拌勻。

如果烤箱有另外設定烤魚功能的話，最好能使用烤魚功能鍵。



4 將秋刀魚放在烤箱的鐵絲烤網上，用攝氏180～190度烘烤20～25分鐘。



如果一開始烘烤時就塗上辣椒醬的話，在烤熟之前醬料就會先烤焦，所以要在秋刀魚內部的魚肉已熟後，再塗抹烘烤。

5 當秋刀魚烤到某種程度後，塗抹辣椒調味醬，再放入烤箱內，烘烤約10分鐘。

**Plus cooking**



### 烤蒜香秋刀魚

秋刀魚1條、蒜末1小匙、葡萄籽油1大匙、鹽少許。

1 用刀子把秋刀魚的皮刮一下，並將兩側的鰓去除，在魚身斜劃幾刀。
2 用小碗加入蒜末及葡萄籽油、鹽後，拌勻。
3 將秋刀魚放在鋁箔紙上，並淋抹蒜頭醃醬，把魚包起後，放在預熱至攝氏180～190度的烤箱內，烘烤約30分鐘。
4 最後將鋁箔紙打開後，再次放入烤箱烘烤5～10分鐘，直到秋刀魚呈現金黃色澤。



QMAG.org



# 米香白帶魚

買一袋各種雜糧所烘烤出來的香脆米香，加入牛奶或豆漿，真的非常美味！就用我所喜愛的白帶魚一起烤，不知會是怎樣的滋味？很好奇對吧！每吃一口魚肉，都能吃出卡吱卡吱的清脆聲。

QMAG.org

## 材料

白帶魚1條、鹽少許、五穀米香1杯。




**1** 將各種穀類所烤出來的米香備妥。



**2** 將白帶魚去頭及內臟後，切成兩段，並在魚身斜劃數刀。




**3** 將處理好的白帶魚撒上少許的鹽醃製。



**4** 為了使白帶魚不會沾黏在烤盤，覆蓋一張烘焙紙，再放上白帶魚後，用攝氏180度烘烤20分鐘。



**5** 當白帶魚熟到某種程度後，放入五穀米香，再將白帶魚放入，使米香沾黏在表皮上，再次放入烤箱內，烘烤約10分鐘。

Plus cooking



### 紅燒白帶魚

白帶魚1條、料理用醬油露3大匙、薑末1/2小匙、寡糖2大匙。

1 白帶魚去除魚頭及內臟後，切成兩段。
2 將料理用醬油露、薑末、寡糖全部放入煎鍋裡，直到滾後，關火。（如果不是使用料理用醬油露，而是用薄鹽醬油的話，可用2大匙的薄鹽醬油加入1大匙的水來取代。）
3 白帶魚放在烤盤內，用攝氏180度烘烤約10分鐘，並且將備妥的紅燒醬，從頭到尾來回淋在烤好的白帶魚2～3次，再放進烤箱內，烤至完全熟透。



QMAG.org

Oven



# 鯖魚排

烘烤魚肉厚實的鯖魚時，很受大家歡迎。吃膩同樣的料理，就用鯖魚來變出新料理，用醬油調味烘烤的鯖魚排，可不比牛排差喔！

QMAG.org

## 材料

鯖魚1條、越南辣椒5根、細蔥少許、洗米水3杯。

**調味醬：** 薄鹽醬油2大匙、水1～2大匙、蒜末、清酒各1大匙、薑末1/2小匙、麻油、蜂蜜各1小匙。



1 將鯖魚剖半後，去除內臟，放進洗米水內浸泡。



2 取出鯖魚，用乾毛巾或廚房紙巾吸乾水分。



3 雖然越南辣椒很短小，但是很辣，將辣椒切成碎末。



4 將調味醬的材料全部放入碗中拌勻後，再將越南辣椒放入拌勻。

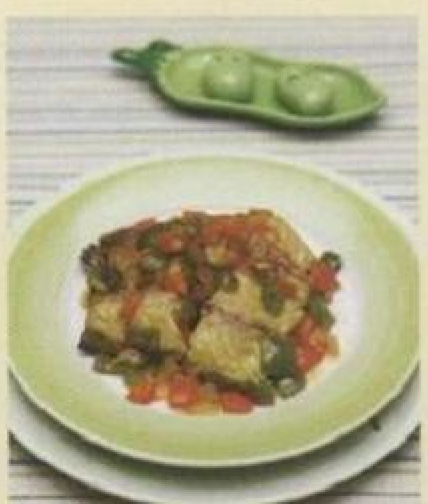



5 將鯖魚放在烤箱的鐵網上，塗抹準備好的調味醬，醃製約30分鐘，再放入預熱至攝氏180～190度烘烤約20分鐘。




6 烘烤20分鐘後，將剩下的調味醬塗抹上去，再次放入烤箱內，烘烤10分鐘。

Plus cooking



### 甜辣醬烤鯖魚

鯖魚1/2條、青、紅甜椒各1/2個、洋蔥1/4個、甜辣醬1大匙。

1 鯖魚去除魚頭及內臟後，洗淨，切成三等份。如果是使用醃製鯖魚，先將鯖魚放在洗米水內浸泡，可減輕鹹味。

2 青、紅甜椒及洋蔥切小塊。

3 鯖魚放入烤盤內，用攝氏180～190度烘烤，直到內部熟透。

4 炒鍋內加油，將洋蔥炒到微熟後，加入青、紅甜椒拌炒，保留清脆的口感，加入甜辣醬拌炒一下。

5 烤熟的鯖魚放入盤內，再將甜辣醬炒蔬菜淋在鯖魚上。



QMAG.org



Oven

# 烤調味明太子乾

品嚐明太子，如同雨天放晴一般，可以使我的壓力受到紓解。如果有因老公或孩子產生壓力的時候，烤調味明太子的清爽口感能讓我釋放壓力，對於老公晚歸又喝醉的時候，生氣傷身，還不如烤個調味明太子來得舒爽。

QMAG.org

## 材料

明太子乾1條、抹醬（麻油1大匙、薄鹽醬油1/2小匙）、白芝麻少許。

**調味辣椒醬：**韓式辣椒醬、糖漿各1大匙、韓式辣椒粉、薄鹽醬油、砂糖、蒜末各1小匙。



**1** 將明太子乾對半切，內部噴水約5～10分鐘，使魚身濕潤。



**2** 用麻油混入醬油來製作抹醬。




**3** 明太子乾抹上抹醬後，放入烤箱用攝氏180度烘烤10分鐘。



**4** 將調味辣椒醬的材料放入碗中拌勻。



**5** 將辣椒醬塗抹在明太子的正反面。



**6** 將塗抹過辣椒醬的明太子，醃製約30分鐘後，放入預溫至攝氏180度的烤箱內，烘烤15分鐘後，切成適當大小，再撒上白芝麻。

### Plus Tips

**明太子各種名稱的區別：**

**1 東太**是指明太子中的小魚，較少魚腥味。

**2 生太**是指捕捉到的大隻明太子。

**3 黃太**是指去除內臟的明太子，為12月～4月間所捕捉，冰凍，反覆的解凍後，呈現金黃色，並且使其膨漲。

**4 明太子乾**是指將明太子快速乾燥而成，價格比黃太便宜。

**5 風乾明太子**是指放養2～3年的明太子，用海風吹到半乾。



QMAG.org



# 烤銀魚乾

把看起來很小又乾扁的銀魚拿來做銀魚乾吧！銀魚乾內含有大量的鈣質，並且還可以阻斷脂肪的吸收，是減肥聖品，可以讓骨頭強壯又不用擔心減肥的問題，無論如何，這是個讓身體健康的基本食材。

QMAG.org

## 材料

銀魚乾3片、乾燥辣椒1根、細蔥1把、葡萄籽油、砂糖各2大匙、白芝麻1小匙、鹽少許。



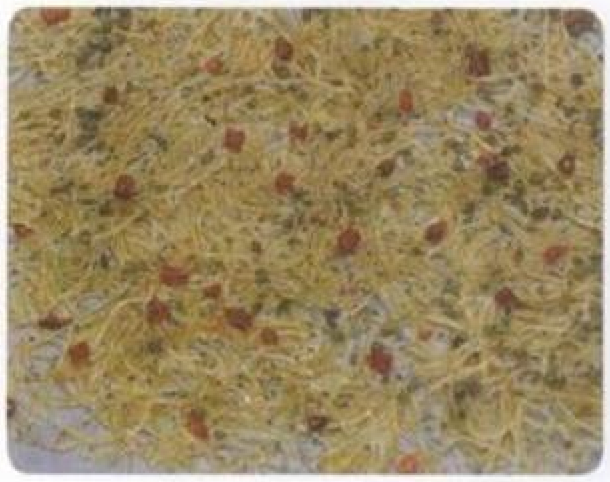
1 將銀魚乾1片剪成6～8等份。



2 乾燥的辣椒及細蔥切成碎末。




3 切好的銀魚乾平均放在烤盤上，葡萄籽油裝入噴口瓶內，均勻的噴灑在銀魚乾上。



4 將切成碎末的乾辣椒及細蔥撒在銀魚乾上，放入預熱至攝氏180度的烤箱內，烘烤約10分鐘，直到酥脆。



5 將砂糖及白芝麻、鹽放入小碗內拌勻。



6 再將（5）均勻撒在烤好的銀魚乾上。

Plus cooking

### 韓式辣椒醬烤銀魚乾



銀魚乾2片、白芝麻少許、柚子醬、韓式辣椒醬、水各2大匙。
韓式辣椒粉、蒜末、砂糖、水各1大匙、麻油1/2小匙。

1 銀魚乾及白芝麻除外，其他的材料全部放入碗內，仔細的攪拌均勻。
2 將銀魚乾放在預熱至攝氏180度的烤箱內，烘烤約5～7分鐘，直到酥脆。
3 將烤好的銀魚乾取出後，塗抹調味醬，切成一口大小的塊狀後，撒上白芝麻。



QMAG.org

Oven




# 醬燒魷魚烤肉

大家為了讓自己的皮膚能夠恢復細緻，會在健康飲料裡加入牛磺酸，牛磺酸可以使皮膚滑嫩，並且恢復元氣。其實不一定要在健康飲料中加入牛磺酸，多吃魷魚效果也相同，比起牛磺酸來，魷魚更能讓皮膚細緻光滑。

QMAG.org

## 材料

魷魚1條、粗鹽少許、牛肉100公克、光柄菇、杏鮑菇、黃金菇少許、鹽、麻油各少許。
**調味醬**：薄鹽醬油1大匙、砂糖、糖漿各1小匙、鹽、胡椒粉各少許。



1 將魷魚的內臟去除後，用粗鹽搓揉，去除雜質後，將表皮撥除乾淨。



2 將去皮的魷魚切成方便食用的大小塊狀。



3 光柄菇放入熱水內川燙後，撕成長條狀，杏鮑菇照原模樣切片，黃金菇去除底部後，撕成一小撮。



4 牛肉放入鹽及麻油搓揉後，放入所有的菇類拌勻後，一起醃製。



5 將（4）放入可烘烤的碗內，用攝氏180～190度烘烤約20分鐘。



6 當肉熟到某種度，再覆蓋魷魚，蓋上鋁箔紙，繼續烘烤20分鐘。

Plus cooking



### 魷魚煎餅

魷魚腳2個的分量、綜合蔬菜（胡蘿蔔、玉米粒、四季豆、碗豆）50公克、雞蛋1個、煎餅粉3大匙、鹽、胡椒粉各少許。

1 將魷魚腳切小塊。
2 將雞蛋放入碗中打散，加入煎餅粉拌勻。
3 把魷魚腳及綜合蔬菜放入（2）內拌勻，再適量的加入鹽及胡椒粉。（如果麵糊過於濃稠的話，可適量加水稀釋。）
4 將麵糊均勻的鋪在烤盤內，放入預熱至攝氏190度的烤箱，烘烤約20～25分鐘。



QMAG.org



# 烤豆腐辣鮪魚

豆腐是可以搭配任何料理的基本食材，烤得香嫩可口的豆腐，用來搭配辣味鮪魚，做成菜餚或是下酒菜都很適合，只需要用家中現成的食材，就可以很快完成。冰兩瓶啤酒，要喝的時候，就不怕沒有小菜來搭配。

QMAG.org

## 材料

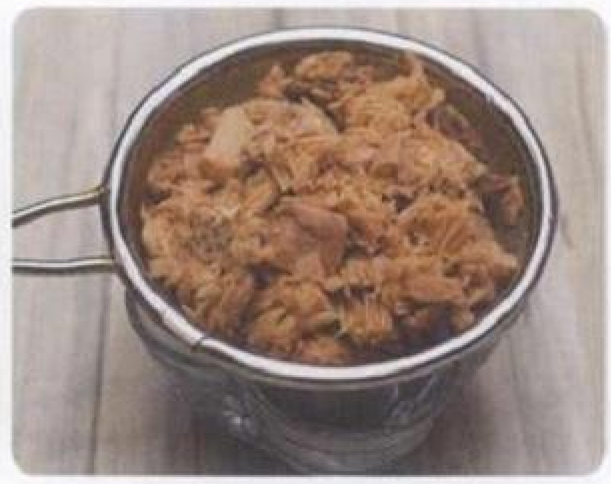
豆腐1塊、香草鹽適量、鮪魚罐頭（小罐）2罐、韓式辣泡菜40公克、麻油1/2小匙。
**調味醬**：韓式辣椒醬2大匙、砂糖、蒜末、麻油各1小匙、薑末1/4小匙。



1 將豆腐切成片狀，分成8等份後，將水分拭去。



2 豆腐平放在烤盤內，撒上香草鹽後，放入預熱至攝氏200度的烤箱內，烘烤約10分鐘。



3 將鮪魚罐頭取出後，放入篩網內，去油。



4 把所有的調味醬材料放入小碗內，攪拌均勻。



5 將瀝油後的鮪魚，放入調味醬的碗內，拌勻。



6 將調味後的鮪魚鋪在烤後的豆腐上，再覆蓋一片豆腐。



7 韓式辣泡菜切成碎末後，灑上麻油，拌勻。



8 再將拌了麻油的泡菜放置在（8）上。



QMAG.org




# 焗烤馬鈴薯雜菜

馬鈴薯及起司是個完美的組合，馬鈴薯內所缺乏的脂肪及蛋白質，可以由起司來遞補，讓營養加分，可以使口感UP、營養UP的美食，再沒有比焗烤馬鈴薯雜菜更好的吧！裝入愛心的烤模內，讓心情也飛起來。

QMAG.org

## 材料

馬鈴薯（中）1個、雞蛋2個、鹽、胡椒粉各少許、青花菜＋白花菜60公克、法蘭克斯火腿腸4條、罐裝玉米粒3大匙、沙拉醬1小匙、芥末籽1小匙、蜂蜜芥末1大匙、披薩用起司適量、荷蘭芹少許。



1 將馬鈴薯去皮後，利用切菜輔助器切成細絲。



2 將切好的馬鈴薯絲放入水中，浸泡約10分鐘，去除黏液後，瀝乾。



3 將雞蛋放入碗內，加少許的鹽及胡椒後，打散。



4 把所有的馬鈴薯絲放入（3）內，攪拌均勻。



5 將（4）放入烤模內，用攝氏190度烘烤15分鐘。



6 在烘烤馬鈴薯時，將罐頭玉米去水，青花菜及白花菜切小塊，法蘭克斯火腿腸切片。



7 用一個碗將所有整理好的材料放入，加入沙拉醬、芥末籽及蜂蜜芥末後，拌勻。



8 把（7）平均的鋪在烤好的馬鈴薯絲上。



9 適量的鋪上披薩起司後，撒上荷蘭芹，放入攝氏200度的烤箱內，烘烤約15～20分鐘。



QMAG.org




# 辣炒綜合海鮮籃

做料理是一件有趣並且幸福的事，但飯後要洗碗，就令人興致全消！現在來做一道不需要洗碗的有趣料理，香Q可口的炒海鮮，包準合你的胃口。

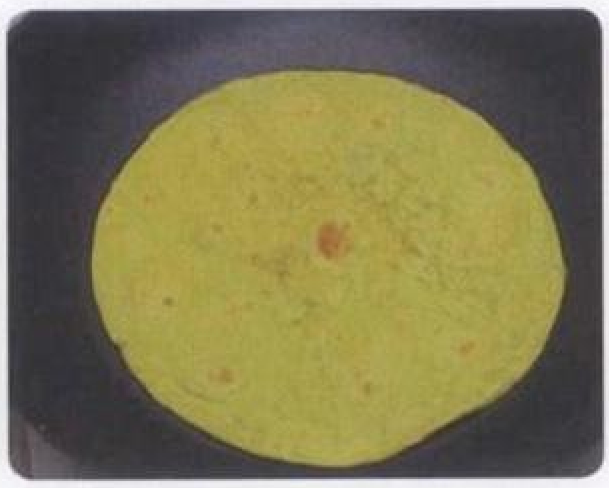
QMAG.org

## 材料

8吋的胡蘿蔔、菠菜、香蕉、玉米餅各1張、青、紅甜椒各1/2個、洋蔥1/3個、冷凍綜合海鮮（魷魚、章魚、蝦、干貝、龍蝦肉、貝類）300公克、檸檬汁2～3滴、食用油少許。
**調味醬：**韓式辣椒醬2大匙、辣椒粉、薄鹽醬油、砂糖各1大匙、麻油1小匙。



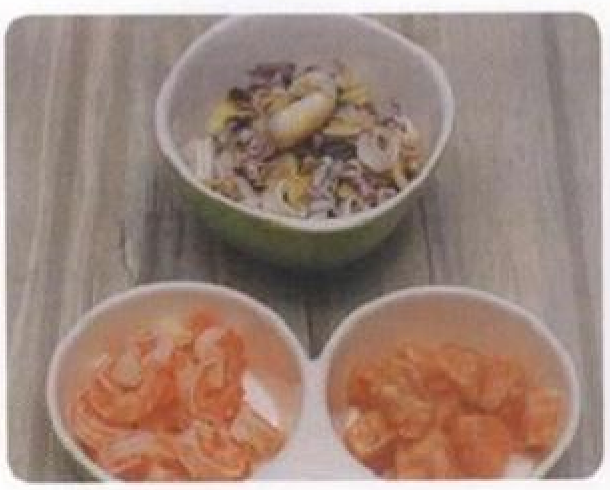
1 將8吋的胡蘿蔔、菠菜、香蕉、玉米餅各1張，備妥。



2 玉米餅在冷凍狀態下，放入沒有抹油的煎盤上，用小火將兩片略烤。



3 再將玉米餅放入烤模內，壓成碗的形狀後，放入攝氏180度的烤箱內，烘烤10～15分鐘。青、紅甜椒及洋蔥切成指節大小的塊狀。



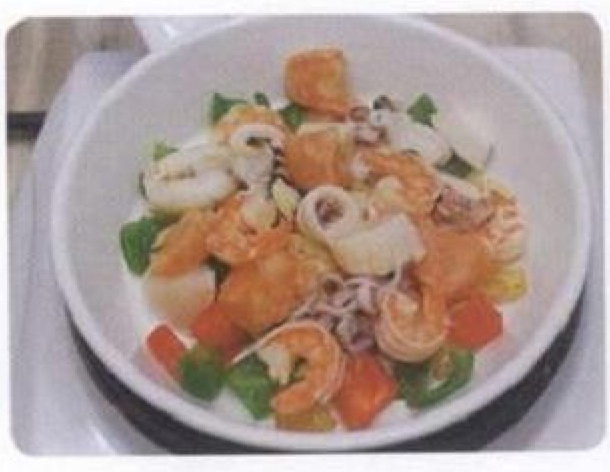
4 冷凍的綜合海鮮滴入2～3滴的檸檬汁，放入熱水裡，稍微川燙後，瀝乾水分，干貝及龍蝦肉切塊。




5 所有的調味醬材料放入碗中拌勻。



6 煎鍋內加少許的食用油，放入青、紅甜椒及洋蔥拌炒。



7 蔬菜炒至半熟後，放入海鮮一起拌炒。



8 海鮮熟後，放入辣椒調味醬拌炒1～2分鐘。



9 最後把海鮮裝入烤好的玉米餅容器內。



QMAG.org



# 竹輪地瓜脆棒

在寒冷的日子裡，來支熱騰騰的黑輪，可以讓身上的寒氣盡失。熱騰騰的黑輪雖然很好，但是也可以利用地瓜來做出酥脆的一級料理。烤箱內烘烤的脆棒，可以使身體及心理的冰冷去除，不是用炸的而是用烤的，並且只用少許的油，就能製作出酥脆的口感來。

QMAG.org

## 材料

竹輪3支、火腿30公克、地瓜80公克、麵粉1大匙、雞蛋1/2個、麵包粉3大匙，葡萄籽油2大匙、食用油少許。

使用中間有空洞的黑輪。



1 竹輪放在篩網內，用熱水川燙，去油。



2 火腿切成碎末。



3 煎鍋內加少許的油後，將火腿末放入拌炒。



4 地瓜去皮煮熟後，壓成泥狀。



5 把炒好的火腿末放入地瓜泥內拌勻。



6 將（5）填入竹輪中間的空洞。



7 將竹輪依序裹上麵粉→蛋液→麵包粉。



8 再將竹輪放入烤盤內，噴灑少許的葡萄籽油後，放入攝氏200度的烤箱內，烘烤10分鐘，翻面後，再烘烤10分鐘。



QMAG.org




# 烤綜合菇類雞蛋餅

比起肉類，我更喜歡菇類，咬起來的口感就如同肉類一般，而且熱量又低，可以多吃，而且身心都沒有負擔，將自己所喜愛的菇類大量的放進烤箱，若切成塊狀就猶如吃披薩一樣，卡路里比披薩低很多，而且口感也不輸披薩。

QMAG.org

## 材料

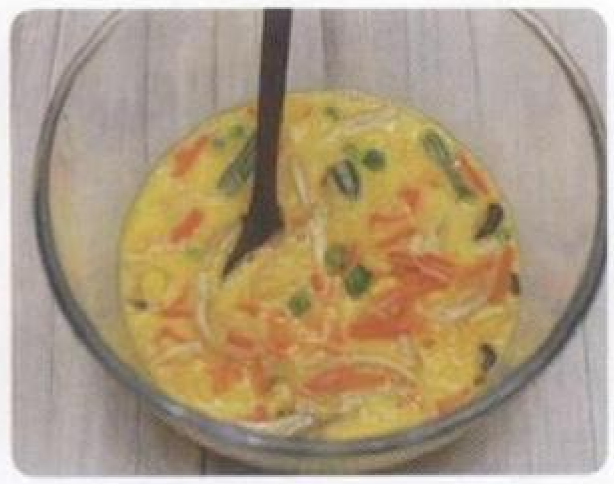
雞蛋2個、水2大匙、光柄菇3個、金針菇10公克、綜合蔬菜（胡蘿蔔、四季豆、玉米粒、碗豆）80公克、料理酒1小匙、鹽少許、牛排醬1大匙、辣椒油1/2小匙。



**1** 將雞蛋及水放入碗中，打散。



**2** 光柄菇用沸滾的鹽水川燙後，用手撕成絲狀，金針菇將底部切除後，對半切，蔬菜切成小塊。

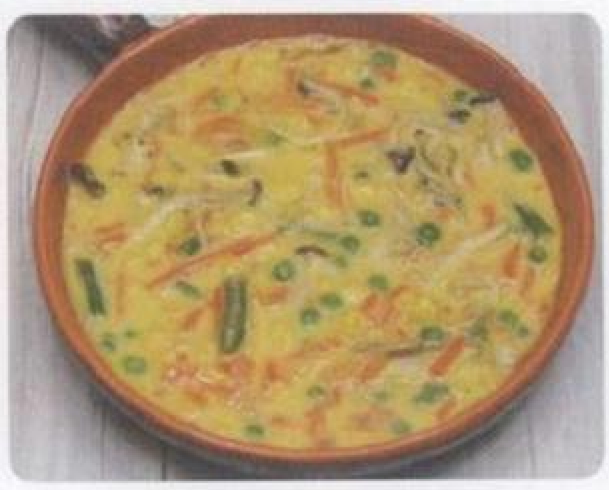


**3** 把所有的菇類及蔬菜放入雞蛋內拌勻。

加入料理酒可使去除雞蛋內的腥味。



**4** 蛋糊內再加入料理酒，拌勻。



**5** 放入烘烤用的磁器裡，預熱至攝氏180～190度，放入烘烤約20～25分鐘。



**6** 把牛排醬及辣椒油混合，放入一次用的袋內，再擠在烤好的雞蛋餅上。

## Plus cooking



### 優酪乳烤餅

鬆餅粉200公克、李子乾35公克、優酪乳油60公克、奶油80公克。

1 將李子乾切小塊後，放入微波用碗內，加水，微波約1分鐘後，將多餘的水去除。
2 鬆餅粉放入碗中，再加入切成1公分見方的奶油，將奶油在鬆餅粉內搓成小塊，再加入優酪乳油及李子乾拌勻。
3 用手將麵糰滾圓後，蓋上保鮮膜，放進冰箱鬆弛30分鐘。
4 將鬆弛後的麵糰，壓成1.5公分厚的塊狀，用模型壓形。
5 將壓出來的麵糰排入烤盤內，表面刷上牛奶後，放入預熱至攝氏180～190度的烤箱內，烘烤約15～20分鐘。



QMAG.org

Oven



# 雜菜

每逢韓國的節慶時，絕對不能缺少的一道菜就是雜菜。通常的作法是用煎鍋拌炒，但換成烤箱，更能簡單、輕鬆的做出雜菜。若遇到要招待很多賓客時，主婦們不妨利用烤箱來做這道料理。

QMAG.org

## 材料

韓式冬粉50公克、光柄菇100公克、杏鮑菇50公克、洋蔥1/2個、紅、黃甜椒各1/2個。

**調味醬1**：醬油1大匙、砂糖、蒜末、黑芝麻各1小匙、麻油1/2小匙、蔥末1大匙、胡椒粉少許。

**調味醬2**：醬油2大匙、砂糖、黑芝麻各1小匙、麻油1/2大匙、胡椒粉少許。

如果時間急迫，可以放入滾水中浸泡，但放在滾水浸泡的冬粉，會比用熱水浸泡較硬些。



**1** 將韓式冬粉放入熱水中，泡軟。



**2** 光柄菇用熱水川燙後，用手撕成條狀，杏鮑菇依樣切成條狀。



**3** 將調味醬1全部拌勻後，加入菇類一起混合。



**4** 洋蔥、紅、黃甜椒切條狀。



**5** 將所有的調味菇類及韓式冬粉、洋蔥、甜椒放入烘烤用耐熱器皿內，拌勻。



**6** 調味醬2的材料拌勻後，加入（5）內攪拌均勻。



**7** 蓋上耐熱鍋蓋，放入預熱至攝氏200度的烤箱內，烘烤15～20分鐘，至熟透。



QMAG.org




# 烤肉

當不方便料理烤排骨或燉排骨的時候，不妨做烤肉片，只要醃醬做得好，即使手藝不佳，也能做出大家喜愛的料理，現在就把烤肉店好吃的醃醬祕訣公告大眾。

QMAG.org

## 材料

牛肉（烤肉片）500公克、洋蔥1/2個、大蔥1支、金針菇、黃金菇各1/2袋。

**醃醬**：薄鹽醬油、燒酒、可樂、料理酒、水梨汁各50毫升、洋蔥1/5個、胡椒粒1小匙、蒜末1大匙、黃砂糖、蜂蜜各2大匙、麻油少許、水1杯。



1 將所有的醃料放入攪拌器內，打成泥狀。



2 把牛肉放在大碗內，再將攪拌器內的醃醬到入碗內，與牛肉拌勻。



3 金針菇及黃金菇去除底部後，用手撕成絲狀。



4 洋蔥去老皮後，跟大蔥切成條狀。



5 把醃好的肉平放在烤箱的鐵網上。



6 將洋蔥及大蒜絲平鋪在醃肉上，放入預熱至攝氏190～200度的烤箱內，烘烤10分鐘後翻面，再烘烤約5～10分鐘。

Plus cooking



### 銀魚蝦子拌飯料

銀魚乾、蝦乾各25公克、海帶乾。

**1** 將銀魚乾及蝦乾切碎。

**2** 將切碎的銀魚乾及蝦乾加入海帶乾拌勻。



QMAG.org



# 糯米糕

通常糯米糕都是拿來當做禮物，平日是不會動手做的。對於不習慣吃蛋糕或餅乾的長者來說，當收到這份禮物的時候，都會十分的感動。這並不是尋常會做的料理，雖然全部由自己來做，可能會感到吃力，但是只要把所有的材料準備好，其實也沒有想像中的困難。

QMAG.org

## 材料

糯米320公克、栗子、棗子各8顆、松子1/2大匙、水50毫升、黃砂糖120公克、黑糖40公克、薄鹽醬油1大匙、葡萄籽油、肉桂粉各1小匙。

**棗子水**：棗子籽8顆、水2+1/2杯。



1 將糯米浸泡1個小時以上，用篩網將多餘的水瀝除。



2 栗子去皮後，切成4等份，棗子切開後，去籽，再切成小塊。



3 將棗子籽及水放入鍋內，用小火煮開，熬煮到水的顏色變成紅褐色，冷卻過後，取出1/2杯的棗子水。

用棗子水能讓糯米的色澤變得更漂亮，並且能讓糕點的顏色變得更深。



4 把浸泡過的糯米放入烘烤用器皿內，再將準備好的棗子水1/2杯加入後，另外再加50毫升的水，蓋上鍋蓋或蓋上鋁箔紙，用攝氏220度烘烤20～25分鐘，使糯米熟透。



5 在煮糯米飯的同時，取出另一個碗將黃砂糖、黑糖、薄鹽醬油、葡萄籽油、肉桂粉拌勻。



6 將栗子，以及棗子、松子放入（5）內一同拌勻。



7 趁熱將煮熟的糯米飯放入（6）內拌勻，使糯米飯的顏色能夠均勻。



8 將（7）放入烘烤用器皿內，用2攝氏200度烘烤25分鐘後，關掉烤箱，繼續燜約10分鐘。



QMAG.org

Oven



# 香蕉肉球

並不是表裡不一的就一定不好。在吃香蕉肉球之前，一定搞不清楚這是一道什麼樣的料理，吃了以後，卻會有令人吃驚的反應。現在就用營養的香蕉搭配肉球來做成一道主食。

QMAG.org

## 材料

牛肉（烤肉用）100公克、肥絞肉200公克、洋蔥末、麵粉各1大匙、香蕉2根、食用油少許。

**調味醬**：薄鹽醬油1+1/2大匙、鹽1/2小匙、砂糖、白芝麻、蒜末、麻油各1小匙、蔥末、蜂蜜各1大匙、胡椒粉少許。



1 將牛肉放進攪拌器，絞碎。



2 將牛絞肉及肥絞肉放入一個碗內，拌勻。



3 洋蔥末放入煎鍋內稍微的拌炒一下。



4 將炒好的洋蔥末放入牛肉碗內一起拌勻。



5 再將所有的調味醬材料放入（4）內，用手搓揉。




6 將香蕉切成約3～4公分，一根約可切成4等分。



7 盤子內放入麵粉，加入香蕉，裹上一層麵粉。



8 牛絞肉分成8等分，用手壓出一個洞，就像是包子皮一樣，將香蕉放入後，包起。



9 將做好的肉球放入烤盤內，間隔適當的距離，用攝氏200度烘烤20～25分鐘。



QMAG.org

Oven



# 雞肉荷蘭芹棒

我們常會購買雞肉料理當做點心或是宵夜，冰涼的啤酒配上炸雞，真是絕配！那麼現在就動手做油質少又可口的雞肉條，用烤箱來烘烤，可以減少不必要的負擔，吃剩下的雞肉荷蘭芹棒可以加在生菜裡，就又變身為雞肉沙拉了。

QMAG.org

## 材料

雞肉（雞胸）2片、牛奶1杯、香草鹽少許、麵粉2大匙、雞蛋1/2個、麵包粉、葡萄籽油各3大匙、荷蘭芹1大匙。

**羅勒淋醬**：橄欖油、洋蔥末各3小匙、檸檬汁、醋各1小匙、乾羅勒1/4小匙、鹽、胡椒粉各少許。



1 將雞胸肉切成長條狀。




2 雞胸肉放在一個碗內，加牛奶醃製約10分鐘。



3 將泡過牛奶的雞肉用乾布擦乾後，放入盤內，撒上香草鹽，靜放。



4 麵包粉內加入荷蘭芹拌勻。



5 雞胸肉依序裹上麵粉→蛋液→麵包粉。



6 將裹上麵衣的雞肉條放入烤盤上，噴灑一些葡萄籽油，用攝氏190～200度烘烤約20～25分鐘。



7 乾羅勒及洋蔥泥備用。



8 把所有的羅勒淋醬材料放入碗中拌勻，最後再淋上烤好的雞肉棒。



QMAG.org



# 石榴醬牛排

代表女性的水果一石榴，內含女性荷爾蒙，可以使女性的性徵更加明顯。不僅如此，石榴對預防老年痴呆，以及男性的攝護腺炎都有很好的效果，可說是老少咸宜。

QMAG.org

## 材料

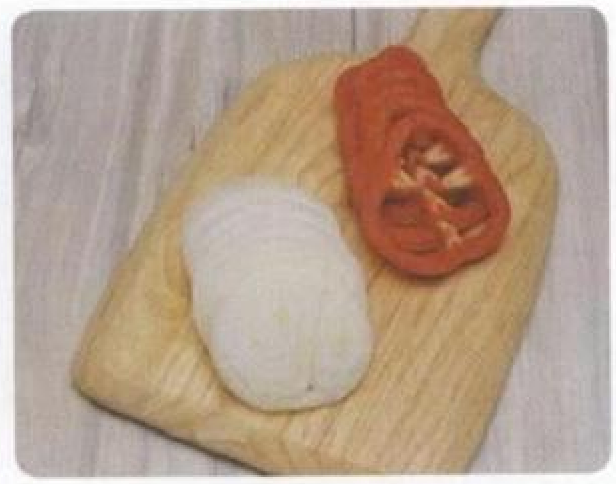
牛肉（牛排肉）400公克：洋蔥1/2個、紅甜椒1個。
**醃醬**：洋蔥汁、鳳梨汁各2大匙、蒜末1大匙。'
**石榴醬**：石榴1個、砂糖、蜂蜜各1大匙、檸檬汁1小匙、奶油15公克、鹽1/2小匙。



1 將醃醬的材料全部放入碗內，拌勻。



2 牛排淋上混勻的醃醬醃製。



3 紅甜椒去籽後，與洋蔥切成片狀。

如果烤箱內無烘烤功能鍵，可使用其他的功能鍵。



4 把甜椒及洋蔥放入預熱至攝氏180度的烤箱內，烘烤10～15分鐘。



5 將石榴對剖。



6 小心的將紅色的果肉取出，剩餘的果肉擠成汁。



7 鍋內加入石榴汁、砂糖、蜂蜜、檸檬汁、奶油，以及鹽後，用小火慢燉。

肉類烘烤時會有肉汁溢出，所以在烤盤上放入其他器皿，會比較好清理。



8 醃好的牛排放入可烘烤的盤內，再放在烤盤上。




9 用預熱至攝氏220度的烤箱烘烤15分鐘後，將牛排反面，盤內放入烤熟的紅甜椒及洋蔥，再放入烤熟的牛排，最後淋上石榴醬。



QMAG.org

Oven



# 燉柚子醬豬肋排

婚後第一次準備宴客時，由於慾望的趨使，所以買了一大堆食材，但是還是有因預算不足而有遺珠之憾。但沒有牛肋排好像又不行，於是就拿豬肋排來替代。其實只要手藝好，不用牛肋排一樣能做出好吃的醬豬肋排。

QMAG.org

## 材料

豬肋排（燉煮用）500公克、蔥1根、月桂葉2片、胡椒粒1/2小匙、蒜頭5瓣、清酒1大匙、香菇2朵、洋菇3朵、馬鈴薯、胡蘿蔔1/2各個。

**柚子醬料**：薄鹽醬油2大匙、醬油露、柚子醬各1大匙、香油、蒜末各1/2小匙、鹽、胡椒粉各1/4小匙。



1 將豬肋排放入冷水去血水。



2 鍋內放入水、蔥、月桂葉、胡椒粒、蒜頭、清酒滾煮，當水滾時，放入已去血水的豬肋排滾煮約5分鐘。



3 煮好的豬肋排用篩網將水分瀝除。



4 香菇去梗，洋菇洗淨後切片。



5 馬鈴薯及胡蘿蔔切成大塊。



6 將煮好的豬肋排，以及香菇片、洋菇片、馬鈴薯、胡蘿蔔放入可烘烤的器皿內。

如果常用的醬油露裡含有水及調味酒，就不需再額外添加，但若是使用薄鹽醬油的話，則需要另加一大匙的水。



7 用小碗將所有的柚子醬料放入後，拌勻，再將柚子醬倒入（6）內。




8 器皿蓋上鍋蓋後，放入預熱至攝氏200度的烤箱內，烘烤約20分鐘。



9 烘烤20分鐘後，將調味醬及材料再次拌勻後，再放入烤箱烘烤10分鐘。



QMAG.org




# 烤木瓜醬雞翅

吃了雞翅之後，感覺就能飛起來。充滿膠原蛋白質又好吃的雞翅，任誰吃了都會上癮！雞翅內所含的膠原蛋白質，可以解決肌膚老化、骨質疏鬆、關節炎及脫髮等問題，平常我們塗抹在皮膚上的高級保養品，也含有膠原蛋白喔！

QMAG.org

## 材料

雞翅8支、蒜苗50公克、紅辣椒1條、食用油少許。
**醃醬**：薄鹽醬油2大匙、水、調味酒、木瓜醬各1大匙。



1 將雞翅斜劃數刀。



2 將醃醬的材料全部放入拌勻。



3 將雞翅塗抹醃醬後，醃製30分鐘以上。



4 將醃好的雞翅放入烤盤內，再刷上一層雞翅。




5 將烤箱設定後，烘烤20分鐘。

滾水內放入少許的鹽，可以使蒜苗的色澤變得翠綠。



6 將蒜苗放入鹽滾水內川燙。



7 將紅辣椒切片，蒜苗切段，約3～4公分。



8 煎鍋內放入少許的油，將紅辣椒及蒜苗放入微炒後，放入1小匙的醃醬拌炒，再將炒好的蒜苗及雞翅擺盤。



QMAG.org




# 青辣椒手工香腸

市售的香腸大都是用絞肉或火腿參入各種添加物所做成的，讓孩子們吃下肚實在令人擔憂。如果自己在家做，雖然與市售的不同，但合口味又健康的香腸，在衛生方面毫無顧慮，親愛的媽媽們，現在就來為家人自製青辣椒手工香腸吧！

QMAG.org

**材料**

豬絞肉250公克、洋蔥1/3個、青辣椒、紅辣椒各1個、太白粉、荷蘭芹各1大匙。
**調味醬**：薄鹽醬油、醬油露、蒜末各1大匙、薑末1/2小匙、蜂蜜、香草鹽各1小匙。




**1** 將所有的調味醬放入碗中拌勻。



**2** 碗內放入豬絞肉後，加入調味醬攪拌混勻。




**3** 將洋蔥及青辣椒、紅辣椒切碎。



**4** 將（2）及（3）混合拌勻。



**5** 把太白粉及辣椒粉、荷蘭芹放入（4）內仔細的拌勻。



**6** 肉末搓成香腸狀，放入烤盤，用攝氏200度烘烤約15分鐘。

**Plus Tips**

**充分利用豬肉的各部位：**

**里脊肉**：指的是豬肉中間的部位，是豬肉最好吃的部分，淺粉紅色的肉質十分柔軟，適合拿來做炸豬排、烤豬排以及煎豬排用。

**胛心肉**：指的是排骨內側的肉，脂肪少、蛋白質多，適合拿來做肉條及豬肉排等。

**五花肉**：指的是豬肚的部位，含有大量的脂肪，是由脂肪及肉合成的部位。多是拿來烘烤用，脂肪取出後，很適合拿來做料理。

**雪花肉**：指的是豬脖子部位，脂肪層比較寬廣並帶著肉，甜美的口感，適合拿來烘烤用。

**肋排肉**：指的是肋排第一節至第五節的部分，主要是拿來做BBQ或燉肋排。



QMAG.org

Oven



# 韓式泡菜豬排蓋飯

自從買了烤箱以後，以前要油炸的食物，現在全部改用烤箱來烘烤。用烤箱烘烤不但油量少，而且烤出來的食物很是美味。現在就跟油炸說拜拜，油炸需要用整整一杯的油，而烘烤只需用一湯匙的油，同時口感一點也不輸油炸的烹調方式。

QMAG.org

## 材料

豬排用里脊肉3片、香草鹽少許、切碎的韓式泡菜40公克、太白粉1大匙、麵粉、麵包粉各2大匙，葡萄籽油2大匙、白飯1碗。

**蓋飯醬汁**：醍魚海帶高湯1杯、大豆釀純醬油、調味酒、柴魚片各1大匙、鹽少許、雞蛋1/2個。

如果沒有香草鹽，也可以用鹽加胡椒混合來取代。



1 將豬排用里脊肉撒上香草鹽後，靜置。



2 肉的一面撒上太白粉。



3 將切碎的韓式泡菜放在肉片的中間。



4 將加入泡菜的肉片捲起來。



5 依序裹上麵粉→蛋液→麵包粉。



6 將裹上麵衣的肉片灑上一些葡萄籽油後，放入烤箱內，用攝氏200度烘烤20～25分鐘。



7 現在來做蓋飯醬汁，先將除柴魚片的其餘材料放入鍋內滾煮，當湯汁滾後，轉小火，放入柴魚片，一段時間過後，將材料用篩網撈起，留下清淡的高湯。



8 過篩後的高湯再倒入鍋內滾煮，雞蛋打散後，加入同煮。



9 將白飯裝入碗中，放上烤好的泡菜豬排，再淋上高湯。



QMAG.org

Oven



# 雞蛋肉排

當有朋友來作客時，通常端上來的肉類料理不是烤的就是燉煮的，小孩子的料理中比較熱門的就是肉球，這道菜可以引起客人們的關注，稍微的創作一下，加入雞蛋就成為一道可愛的料理。

QMAG.org

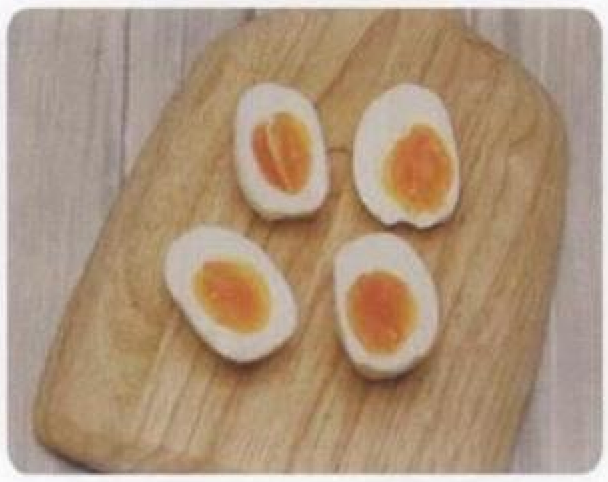
## 材料

豬絞肉、牛絞肉各200公克、洋蔥1/2個、雞蛋1個、牛奶100毫升、麵包粉50公克、鹽1/2小匙、胡椒粉少許。

**填料**：雞蛋2個、蒜苗50公克。



1 先將牛奶及麵包粉混合。



2 將填料裡的雞蛋煮熟後，切成兩等分。



3 蒜苗放入熱鹽水中，川燙後，切碎，洋蔥也切碎。



4 找一個大碗，將豬絞肉、牛絞肉放入，將麵包粉加入牛奶、洋蔥末、雞蛋、鹽、胡椒粉後，用手搓勻。



5 在可烘烤的器皿內塗上一層奶油，或是放入烘焙紙後，將（4）填入器皿的1/2。



6 舖上水煮蛋及蒜苗。



7 再將剩餘的肉漿填入器皿中，覆蓋填入材料。



8 放在烤盤上，將烤箱預熱至攝氏180度，烘烤15分鐘後，蓋上一層烘焙紙，再繼續烘烤10～15分鐘，直到內餡熟透。



QMAG.org




# 炸蝦

只要看到肥美的鮮蝦就讓人口水直流，不需要用很複雜的手續，只要用單純的做法，就能吃出海鮮的甜美，製作麵衣雖然有點麻煩，但是可以做出不同一般的炸物，搭配上清爽的鳳梨醬，能讓炸物變得更爽口。

QMAG.org

## 材料

大蝦4隻、粗鹽少許、清酒1小匙、麵粉、麵包粉各2大匙、雞蛋1/2個、綜合堅果2大匙（南瓜籽、葵瓜籽等）、葡萄籽油1大匙。

**鳳梨醬**：鳳梨1片、優酪乳油2大匙、沙拉醬、蜂蜜各1小匙、鳳梨汁1大匙。



1 大蝦外殼用粗鹽搓揉後，洗淨，去除沙腸後，去殼。



2 在蝦肚部分劃上幾刀後，灑上清酒。



3 將麵包粉及綜合堅果混合拌勻。



4 蝦依序裹上面粉→蛋液→混合綜合堅果的麵包粉。

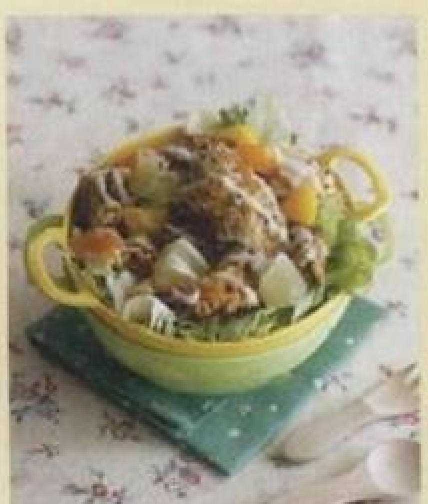


5 將裹上炸衣的蝦灑上葡萄籽油，放入攝氏200度的烤箱內，烘烤15分鐘，途中要翻面一次。



6 把所有的鳳梨醬料放入攪拌器內，打勻後，淋在烤好的大蝦上。

Plus cooking



### 蝦肉沙拉

炸蝦4隻、萵苣1/3個、鳳梨2片、橘子1個、罐頭水蜜桃4片。

奇異果淋醬：奇異果1個、鳳梨1/2片、鳳梨汁、沙拉醬、蜂蜜各1大匙。

1 將萵苣洗淨後，將水分瀝乾，再用手撕成小片狀。

2 將鳳梨切成一口大小，並將其他的水果備妥。

3 炸蝦切成適當的大小。

4 盤內放入萵苣後，將炸蝦及水果加入。

5 將淋醬的材料倒入攪拌機內，輕輕的攪拌後，淋在（4）上面。



QMAG.org




# 鮭魚排

女性最怕的就是臉上產生皺紋，只要開始就很難消除了。不過，吃鮭魚有使皺紋消除的效果，鮭魚還因此獲選為時代週刊的前十大健康食物之一。現在就讓我們一起來吃鮭魚，把害怕皺紋的憂慮拋得遠遠的。

QMAG.org

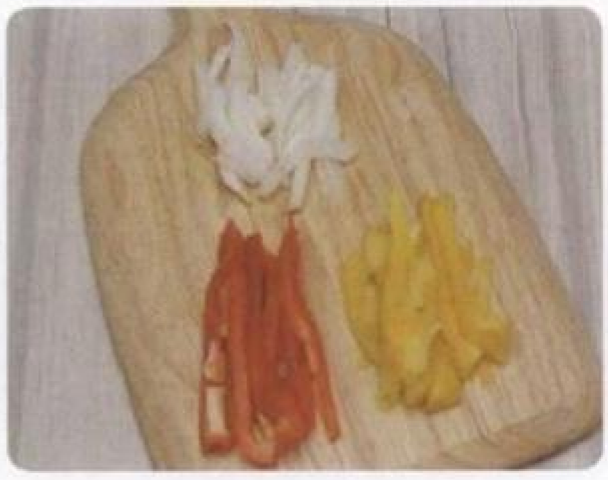
## 材料

新鮮的鮭魚排200公克、調味酒1大匙、鹽、胡椒粉各少許、洋蔥1/3個、黃、紅色甜椒各1/3個、辣椒油1小匙。

**梅子韃靼醬**：沙拉醬3大匙、芥末籽3大匙、切碎的梅子肉、洋蔥末各1大匙、檸檬汁1/2小匙、鹽巴少許。



1 將鮭魚排淋上調味酒、鹽及胡椒粉。



2 洋蔥及甜椒全部切成條狀。



3 煎鍋內放入（2）拌炒後，再加入辣椒油快速拌炒。

如果烤箱內另有烘烤機能，請使用烘烤鍵。



4 將鮭魚排放入烤盤內，用攝氏180度烘烤15～20分鐘。



5 將所有的梅子韃靼醬材料放入小碗中，拌勻。



6 將烤好的魚排放入裝有炒好的蔬菜上，再淋上梅子韃靼醬。

### Plus cooking



## 鮭魚香菇丸子

新鮮鮭魚150公克、光柄菇1把、洋蔥1/3個、蒜末1大匙、麵包粉4大匙、雞蛋1個、葡萄籽油2大匙、鹽、胡椒粉各少許。

1 光柄菇先用鹽水洗淨後，用手撕開。
2 洋蔥切成小塊。
3 將鮭魚，以光柄菇、洋蔥、蒜末放入攪拌器內後，拌勻。
4 將攪拌好的肉漿內加入麵包粉，以雞蛋、鹽、胡椒粉拌勻，再用手分別搓成小球狀。
5 將丸子壓扁後，放入烤盤內，灑上葡萄籽油，用攝氏200度烘烤約10～15分鐘。



QMAG.org



# BBQ醬烤三層肉

只要想起家人們一起圍在桌邊，將三層肉放在鐵盤上烘烤的情形，都會讓我臉上露出一抹微笑。但是烤肉的煙味會燻得全身都是，實在是不舒服。現在就淋上很讚的BBQ烤肉醬，用烤箱烘烤吧！這樣就不用擔心衣服沾上煙味了，再者用烤盤烘烤的時候，烘烤的人都沒有辦法好好享用，現在改用烤箱烘烤，所有的家人都能好好的一起享用了。

QMAG.org

## 材料

三層肉300公克、迷迭香粉1大匙、紅酒1/2杯、月桂葉4片、鹽、椒粉少許。
**BBQ烤肉醬**：超市牛排醬1/2杯、番茄醬3大匙、紅酒1/2杯、蜂蜜1大匙、糖漿2大匙。



1 在三層肉撒上迷迭香粉及鹽、胡椒粉後，淋上紅酒，肉片中間夾上月桂葉，醃製30分鐘以上。



2 將所有的BBQ烤肉醬材料放入鍋內，滾煮拌勻。



3 將烘烤用器皿內放入三層肉，再淋上BBQ烤肉醬，醃製約1個小時。



4 為了要去除多餘油脂，所以在烤盤上鋪上有洞的烤網，將醃好的三層肉鋪在網上。




5 選擇烘烤機能鍵烘烤約15分鐘，烘烤中需翻面一次。

Plus cooking



### 涼拌蔬菜

韭菜1/3把、炸菜葉3片、洋蔥2/3個。
**調味醬**：醬油1大匙、韓式辣椒粉、醋、麻油、砂糖、白芝麻各1/2大匙、檸檬汁1/2小匙。

1 將韭菜洗淨後，切成4～5公分長。
2 洋蔥及炸菜切絲。
3 將調味醬的材料放入碗中，拌勻。
4 將韭菜、洋蔥、炸菜放入碗中後，淋上調味醬，輕輕拌勻。
（韭菜如果太用力攪拌，醬汁會噴濺出來，所以淋上調味醬後，請輕輕的拌勻。）



QMAG.org



Oven

# 地瓜披薩

不久之前，地瓜披薩開始受到矚目，只要吃過一遍，就一定還想再吃。利用家裡的烤箱來做看看地瓜披薩吧！不需要製作麵皮，用地瓜切片來做的話，保證能完全吃到地瓜的口感。

QMAG.org

## 材料

地瓜（大）1/2個、葡萄籽油1大匙、洋菇2朵、綜合蔬菜（胡蘿蔔、四季豆、玉米粒、碗豆）30公克、洋蔥1/4個、紅甜椒1/2個、青花菜4小朵、冷凍蝦仁6隻、超市現成披薩醬3大匙、披薩起司1/2杯、荷蘭芹1小匙。



1 將地瓜去皮洗淨後，切薄片。



2 將烘烤用器皿內塗抹上一層葡萄籽油。



3 將地瓜片堆放在烘烤的器皿內，蓋上保鮮膜後，放入微波爐內微波2分鐘，使地瓜熟透。



4 洋菇依樣切成片狀，青花菜放入滾鹽水內川燙，綜合蔬菜切碎。



5 洋蔥及紅甜椒切成圓片狀後，去籽。



6 冷凍蝦仁用熱水稍微川燙後，去除多餘的水分。

用義大利麵醬來取代披薩醬也很好，番茄醬3大匙加入橄欖油3大匙、胡椒粉少許後拌勻，可變成簡單的披薩塗醬。



7 將地瓜塗抹披薩醬即可。



8 地瓜塗抹披薩醬後，鋪上所有準備好的材料。



9 再鋪上披薩起司及荷蘭芹後，放入烤箱內，用攝氏220度烘烤15～20分鐘。



QMAG.org




# 義式焗烤泡麵

在準備做料理後，常常會突然發現，就是缺少一樣材料。要做義大利麵時，才發現根本沒有義大利麵。不要緊張，只要有泡麵，也能做出很讚的義大利麵來。誰說只有義大利麵條才能做義大利麵呢？現在開始改變想法吧！

QMAG.org

## 材料

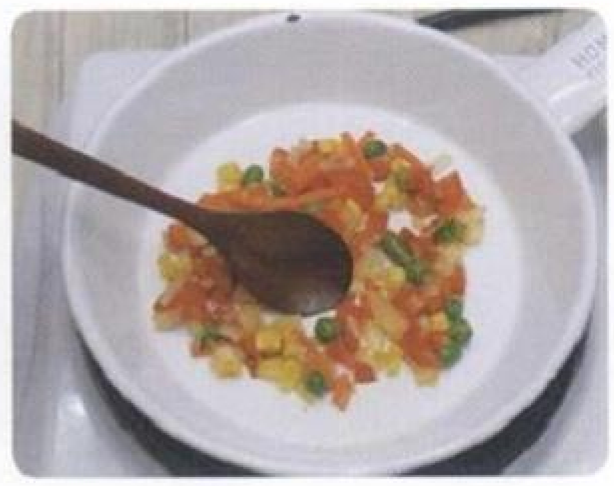
泡麵1包、洋蔥1/4個、紅甜椒1/3個、綜合蔬菜（胡蘿蔔、四季豆、玉米粒、碗豆）30公克、義大利麵醬、披薩起司各3大匙、切片起司1/2片、食用油少許。



1 將泡麵放入熱水中，微煮後，用篩網撈起，瀝乾。



2 將洋蔥及紅甜椒、綜合蔬菜切碎。



3 煎鍋內加油微熱後，從洋蔥開始炒，再加入紅甜椒及綜合蔬菜拌炒。



4 待蔬菜熟後，再將煮好的泡麵一起放入拌炒。



5 將義大利麵醬放在泡麵上，輕輕的拌炒。



6 找一個可以烘烤的器皿，加入（5）。



7 鋪上披薩起司後，再放上切片起司。



8 將碗放入烤箱中間。




9 用攝氏200度烘烤約10分鐘，使起司完全融化。



QMAG.org



Oven

# 韓式泡菜&地瓜玉米餅

秋天的晚上，會浪漫的生起火來，吃起熱呼呼的烤地瓜吧！這時吃的烤地瓜總覺得少了什麼，那就是韓式泡菜吧！推薦你用夢幻般口感的韓式泡菜來搭配地瓜，用玉米餅包起來，即使拿到墨西哥，也能受到熱烈的歡迎。

QMAG.org

**材料**

玉米餅4張、地瓜1個、韓式泡菜100公克、洋蔥1/3個、青辣椒2個、披薩起司1/2杯、切片起司1片。



1 將地瓜的外皮洗淨後，切薄片。




2 地瓜放入蒸鍋內，蓋上鍋蓋，蒸約1分30秒～2分鐘，使底部熟透。



3 將冷凍的玉米餅取出後，放入沒油的煎鍋內，用小火將兩面稍烤一下。




4 將泡菜切碎，洋蔥切條狀，青辣椒切片。



5 將玉米餅鋪上洋蔥絲。



6 在洋蔥絲上加入泡菜，再將地瓜及青辣椒鋪上。



7 最後鋪上披薩起司及切片起司。



8 蓋上一層玉米餅後，放入攝氏180～190度的烤箱內，烘烤約15分鐘。



QMAG.org

## 廚房神奇三寶

140道開心創意料理

廚房神奇三寶：140道開心創意料理 / 金恩珠
作. — 初版 — 台北縣中和市：和平國際文化,
2010.02 面；公分

ISBN 978-986-6452-57-4（平裝）

1. 食譜

427.1　　98025114

Enjoy Life 01

**廚房神奇三寶：140道開心創意料理**

作　　者：金恩珠
總 編 輯：巫曉維
副 總 編：廖呈彩
責任編輯：林巧涵
封面設計：曹　瑩
出 版 者：和平國際文化有限公司
發 行 部：BOOK 21
地　　址：台北縣中和市中山路二段350號5樓
電　　話：886-2-2226-3070
傳　　真：886-2-2226-3148
總 經 銷：西北國際文化有限公司
地　　址：台北縣土城市民族街11號3樓
電　　話：886-2-2269-6367
傳　　真：886-2-2269-6408
E-mail：service@168books.com.tw
版權洽談：www.book4u.com.cn
歡迎優秀出版社加入總經銷行列
定　　價：依封面價格為主
初版一刷：2010年6月

香港總代理：和平圖書有限公司
地　　址：香港柴灣嘉業街12號百樂門大廈17樓
電　　話：852-2804-6687
傳　　真：852-2804-6409
星马地区总代理 诺文文化事业私人有限公司
新加坡 Novum Organum Publishing House Pte Ltd. 20.Old Toh Tuck Road,Singapore 597655.
TEL：65-6462-6141　FAX：65-6469-4043
马来西亚 Novum Organum Publishing House (M) Sdn. Bhd. No.8, Jalan 7/118B,
Desa Tun Razak,56000 Kuala Lumpur, Malaysia
TEL：603-9179-6333　FAX：603-9179-6060

Copyright © 2008 Kim Eun-Ju
All rights reserved.
Chinese(complex) edition Copyrights © 2010 by Han Shian Culture Pubishing Co.,Ltd.
Chinese(complex) translation rights arranged with Book21 Publishing Group through M.J. Agency

QMAG.org